الاكتئاب
دراسة نفسية قرآنية

دكتور
عزت عبد العظيم الطويل

دار المطبوعات الجديدة
١٩٨٨

بسم الله الرحمن الرحيم

« ألم نشرح لك صدرك ووضعنا عنك وزرك »

صدق الله العظيم

بسم الله الرحمن الرحيم

الاكتئاب
دراسة نفسية قرآنية

مقدمة

ليس هناك أدنى شك فى أن « الاكتئاب »-كمرض نفسى — يعتبر من أمراض العصر الحديث ، ذلك العصر المادى المعقد المتشابك كأشد ما يكون التعقيد والتشابك فى معظم النظم الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والتعليمية . ويبدو أنها سمة من سمات العصر فى أننا كثيراً مانجد العديد من شبابنا من الجنسين يعانون من هذا المرض الخطير وإن كان ذلك يختلف باختلاف الجنس والطبقة الاجتماعية والمركز الاجتماعى والحالة الاقتصادية والبيئة.والوراثة والمهنة والحالة الاجتماعية . وقد تعمل هذه المتغيرات عملها مجتمعة فى الاصابة بالاكتئاب وتسهم بنصيب وافر فى ظهور أعراضه .

وإن أنسى لا أنسى يوم أن ذهبت مع صديقى ونحن فى مدينة « بلجراد » بيوجوسلافيا نطلب العلم ... ذهبنا الى المستشفى الجامعى « قسم الصحة النفسية » لكى نستشير الطبيب فيما أصاب صاحبى من كره للحياة وتبرم بها وعزوف عن الطعام والميل للبكاء وحب الانطواء والهم المقيم والكمد الشديد . وراعنى أن أسمع « الطبيب النفسى » وهو يشخص حالة صاحبى بقوله : « إنها حالة إكتئاب حادة حدثت وتحدث لعدد كبير من أمثاله ، وقد يكون سببها الاغتراب وتغيير البيئة وكثرة الضغوط الاجتماعية والنفسية التى تقع على صاحبك ولاتعجب إذا قلت لك إنه من بين كل اثنى عشر مريضا بأمراض جسمية أو نفسية أو عصبية يوجد بينهم ثمانية من مرضى الاكتئاب » !!

يحدث كل هذا فى العالم أجمع ولاسيما فى المدن والقطاعات الحضرية حيث الانهماك المستمر فى العمل والقلق الزائد على المستقبل والصراع المحتدم على العيش والغيرة المهنية بين العامل وزملائه من ناحية ورئيس العمل ومرءوسيه من ناحية أخرى فضلًا عن حالات الاغتراب النفسى التى يحس بها الفرد وكذلك الفقدان والضياع كل هذا وذاك كفيل بأن يقع الإنسان الفرد فى « هم » « الاكتئاب » .

وترجع الإصابة بمرض « الاكتئاب» إلى فقد عزيز أو منصب أو جاه أو تجارة أو مال . كما أن هناك سببا آخر يكمن فى ضعف إيمان الفرد بخالقه وخلل فى عقيدته وتعثر فى نظرته الإيمانية بالمثل العليا والحق والخير والعدالة .... لأن المؤمن الحق هو ما ينطبق عليه قول الحق سبحانه وتعالى : « إن معى ربى سيهدين » المؤمن الحق هو من لايجزع ولايتهور ويحيا فى تسامح وصبر وحلم وتواضع . إن المؤمنين هم من « يمشون على الأرض هوناً وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً » ومن هذا المنطلق نرى أن الآية القائلة : « ألا بذكر الله تطمئن القلوب » تصور حال التطامن والهدوء النفسى والخشوع والسكينة لدى المؤمن بعيداً بعيداً عن اكتئاب العصر وهموم الحياة ، هذا هو المؤمن كما صوره القرآن الكريم .

ولما كنا نواكب أزمات العصر الأخلاقية وضغوطه الاقتصادية وتقلباته النقدية والمظاهر السلوكية الانحرافية والكثير من المشاكل الاجتماعية والعديد من الانحرافات الجنسية ومنها حالات الاغتصاب المتزايدة يوما بعد يوم فضلا عن تواتر الاضطرابات النفسية .. أقول لما كان ذلك كذلك ، فلا غرو أن يقع الفرد صريع هذه الموجات العاتية ويسقط فى قاع هذه الحياة المادية ... يسقط الفرد فى هذا اليم من الصراعات والمتاهات التى لانهاية لها من الأمراض النفسية أو السيكوسوماتية أو العقلية أو العصبية ، ولم لا وقد راح الانسان فى عصرنا الحديث ينوء بالمشاكل مما جعله يشعر بالضياع والاحباط ويقاسى من سوء التكيف بينه وبين الآخرين ففقد إيمانه بالمودة والمحبة وصلة الرحم . فقد الإيمان بكل القيم الانسانية وآمن بالمذاهب والمعتقدات العلمانية التى سخرت وتسخر الانسان لعبادة الفرد أو المذاهب الخاوية الجوفاء ، والتى قدمها الفكر الماركسى اللينينى

المتخلف والذى كان من ويلاته وما أكثرها ـــ ولكن أكثر الناس لايعلمون ـــ تحجر الفكر الانسانى عن متابعة التطور العام فى شتى مناحى الحياة واستخدام الارهاب والتخويف والتهديد والوعيد والتعذيب والتجويع والتشريد والفاقة والمهانة وإلقاء إنسانية الانسان ـــ إلى غير رجعة ـــ فى الأغوار السحيقة . ولايختلف اثنان فى أننا أفتقدنا القدوة فى سلوكنا العام .. فهذا والد يكذب أمام أبنائه وهذه أم تهوى التكالب على كل تافة وجديد من الازياء والمودات ، بينما الأبناء قد أصيبوا بهوس ارتداء « الجينز » و « حمى » موسيقا « الديسك » وجنون كرة القدم ، والتعصب البغيض لبعض النوادى الرياضية والولع بسماع شرائط الأغانى التافهة ، والهلع من المسئولية هذا على نطاق الأسرة . وهناك فى دور العلم ترى العجب من معلمين ليسوا على مستوى الكفاءة المعلمية إلى سوء تخطيط فى المناهج المدرسية ، إلى تسيب وتهاون فى الإدارة المدرسية مما جعل البراعم الصغيرة تتطاول على أساتذتها فزالت المسافة الاجتماعية بين المعلم والمتعلم وتدهورت العلاقة بين الاثنين فمن أين تأتى الأخلاق أو تنتشر الفضيلة ؟ .

إن مجتمعنا الاسلامى الحق يقوم على غرس الأخلاق القويمة فى نفوس الناشئة وتوفير الصغير للكبير والسعى وراء العلم والتعليم ومعرفة آداب عملية التعلم النابعة من تراثنا الأصيل بعيدا عن الأفكار المستوردة لأن المجتمع الاسلامى بنطاقه الخاص هو مجتمع من صنع شريعة خاصة جاءت من عند الله ... هذه الشريعة هى التى أوجدت هذا المجتمع وأقامته على أسسه التى أرادها الله لعباده .

وتأتى بعد ذلك وسائل الإعلام الهدامة لتفسد مايصلحه المصلحون ورجال التربية الأفاضل ورجال علم النفس والاجتماع ، تأتى لتنشر الميوعة والخلاعة بين أفراد المجتمع الاسلامى من خلال الأغانى الهابطة وأفلام الجنس الفاجرة ورسوم الكاريكاتير الخبيث والمسلسلات التليفزيونية المتخلفة وواجبنا هنا التصدى إلى كل غث هزيل ومحاربته ونبذة بعيدا عن الإنسان المسلم وذلك بحكم القانون وهيمنته بما له من ضبط اجتماعى قوى على سلوك الأفراد حيث أن الله يزع بالسلطان مالا يزع بالقرآن .

لقد واجه أفراد كثيرون مثل هذه الصراعات فحولت حياتهم وأنفسهم إلى « خواء » و « قشرة تافهة » ونسوا ذواتهم فتخبطوا فى دياجير وظلمات العصر .. العصر الذى يسمونه بعصر النور وماهو بنور بل نار يشتعل أوارها يوما بعد يوم لتفرز لنا الأمراض والاضطرابات والانحرافات والأزمات والنكسات ، فلا يهدأ للفرد بال ، ولايستقر على حال ، ولكن الله سبحانه جلت حكمته وتعالت قدرته هو خالق الانسان ويعلم ماتوسوس به نفسه وهو وحده قادر على تجنيب النفس المطمئنة شر ويلات العصر .. « هو الذى أنزل السكينة فى قلوب المؤمنين ، ليزدادو إيمانا مع إيمانهم ، ولله جنود السموات والأرض وكان الله عليما حكيما » هذا وبالله التوفيق .

دكتور/عزت الطويل

الإكتئاب بين المؤمن والملحد

ونتساءل : ما مدى استهداف المؤمن أو الملحد للإكتئاب ؟

للإجابة على هذا السؤال، نستعرض بعض المفاهيم أو التعريفات لكل من المؤمن والملحد فى القرآن الكريم فنقول :

لعل أصدق تعريف للمؤمن مايقدمه لنا القرآن العظيم فى محكم التنزيل حين نقرأ : « إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم .. »[1] . « أولئك هم المؤمنون حقا لهم درجات عند ربهم ... »[2] « إنما المؤمنون الذين آمنوا بالله ورسوله »[3] هؤلاء هم المؤمنون يعرفون بصافتهم من خلال سلوكهم النابع من الإيمان وخشيه الله ورسوله فضلا عن عدم معرفتهم الشك فيما يعتقدون « ولايرتاب الذين أوتوا الكتاب والمؤمنون... »[4] .

إن المؤمن بعيد عن اليأس والقنوط والقلق والكآبة لأن إيمانه بربه ورسوله وكتابه وبعثه ونشوره ، إيمان راسخ لايتزعزع ... إنه إيمان يبعث على العمل والكفاح ويدفع المرء نحو البشر والسرور « لله الأمر من قبل ومن بعد ويومئذ يفرح المؤمنون ... »[5] .

وبعيدا وبعيداً عن أمراض العصر سواء أكان منها ما هو مرض نفسى أو اضطراب جسمى أو مرض سيكوسوماتى أو عصبى ، .. فإنك ترى المؤمن دائما يحيا فى نور غامر وسعادة مصدرها القلب السليم والنفس الراضية المطمئنة والهمة العالية لايجزع ولا يخاف سواء أقبلت عليه الدنيا أم أدبرت . « إن هذا القرآن

(١) آية (٢) من سورة الأنفال .
(٢) آية (٧٤) من سورة الأنفال .
(٣) آية (٦٢) من سورة النور .
(٤) آية (٣١) من سورة المدثر .
(٥) آية (٤) من سورة الروم

يهدى للتى هى أقوم ويبشر المؤمنين ... »[1]. ونتزل من القرآن ماهو شفاء ورحمة للمؤمنين ... »[2].

أى جمال وأى بشر وسرور وأى سعادة ؟ تصورها لنا هذه الآيات البينات للتدليل والبرهنة على سعادة المؤمن !! وبعده عن الكآبة القاتلة والإحباط الموصول ، والألم النفسى المقيم ، والقلق الدائم .

وهناك على الساحة الأخرى نطالع مشهد الملحد من زاوية « سيناريو » أعماله القاتمة الصورة ، المنظمة المعالم ، الخاسرة المغانم حين نقرأ قول الحق تبارك وتعالى « ومثل الذين كفروا كمثل الذى ينعق بما لايسمع ... »[3] وهنا يصور القرآن شخصية الملحد أو الكافر بأنها شخصية مريضة لاسوية تعانى من تشوه إدراكى وهلوسة واضحة وخيال مريض . أليست هذه السمات هى سمات أوعراض الاكتئاب إن لم تكن قريبة الشبه منها أليس كذلك ؟ دليل آخر حين نقرأ قوله تعالى : « ليقطع طرفا من الذين كفروا أو يكبتهم فينقلبوا خائبين »[4] كما نقرأ قوله : « إن شر الدواب عند الله الذين كفروا فهم لايؤمنون »[5] . فيصور القرآن الكريم شخصية الملحد أو الكافر كما لو كانت شخصية حيوان .. وهل يعقل الحيوان أو يستطيع تمييز الغث من السمين أو النافع من الضار ؟ بالطبع لا .. إنه بليد الحس والشعور يخاف ويجبن ويفزع ويتطير « سنلقى فى قلوب الذين كفروا الرعب بما أشركوا بالله »[6] صفة أخرى من صفقات الحيوانات العجماوات يذكرها كتاب الله الكريم فى حق الكافرين فى قوله تعالى : « والذين كفروا يتمتعون ويأكلون كما تأكل الأنعام والنار مثوى لهم »[7] كما نقرأ قوله تعالى خاشعين : « ومن يكفر بالإيمان فقد حبط عمله »[8] حتى نصل إلى موقف الملحد أو الكافر من

(١) آية (٩) من سورة الإسراء .
(٢) آية (٨٢) من سورة الإسراء .
(٣) آية (١٧١) من سورة البقرة .
(٤) آية (١٢٧) من سورة آل عمران .
(٥) آية (٥٥) من سورة الأنفال .
(٦) آية (١٥١) من سورة آل عمران .
(٧) آية (١٢) من سورة محمد .
(٨) آية (٥) من سورة المائدة .

التيه والغرور والزيغ والضلال والتخبط من خلال الآية الكريمة « ومن يكفر بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر فقد ضل ضلالا بعيداً » (١) .

وهكذا يشير كتاب الله العظيم إلى سمات المؤمن وخصائص الملحد ومن ذا الذى منهما يصبح مستهدفا للإكتئاب ؟ هذا ومن الجدير بالذكر أن لفظه « مؤمن » ومشتقاتها قد تكررت فى كتاب الله الكريم ٨٤٢ مرة ، بينما وردت لفظة « الكافر » ومترادفاتها ٥٠٩ مرة . وهذا إن دل فإنما يدل على أهمية أثر الإيمان فى سلوك الانسان حيث إن هذا السلوك ، نتاج حاجات الكائن الحى الفيزيقية ومطالبه الاجتماعية .

وصحيح أن الإيمان قد يقلل من الاستهداف للإكتئاب إلا أننا نرى أن مشكلة « المؤمن المكتئب » أو « الملحد المكتئب » ترجع — فى المحل الأول — إلى نمط تنشئة الفرد اجتماعيا وهذه ناحية مكتسبة من البيئة فضلا عن الوراثة وبعض العوامل الأخرى المؤثرة مثل التعليم والتربية والتدريب والخبرات المكتسبة والاستعدادات والقدرات الكامنة لدى الفرد بالاضافة إلى الإطار الحضارى الذى يعايشه الإنسان والمناخ النفسى الذى يحيط به وجماعة الرفاق والأصدقاء الذين يتعاملون معه . والواقع أن مسألة الإيمان والإلحاد وعلاقتهما بالاكتئاب مسألة شائكة معقدة .

الدين والاكتئاب

نتعرض فى هذه الدراسة إلى معالجة الاكتئاب من ناحية الاتجاه الدينى ذلك الاتجاه الذى طالما أهملناه ردحًا طويلا من الزمن وبالذات فى علاقته بالعلوم الإنسانية ظنا وأعتقاداًمن البعض بأن الدين شىء والعلم شىء آخر ، وأن حرية الفكر تتطلب بالضرورة أن نكون بمنأى عن شعائر الدين وطقوسه ، وكان ذلك غداه أن سمعنا النداء القائل : » أعطوا مالقيصر لقيصر وما لله لله » مرورًا بحقب

(١) آية (١٣٦) من سورة النساء .

زمنية سحيقة عبر القرون الوسطى ووصولًا إلى عصرنا الحديث ... عصر التقدم .. عصر رائد الفضاء السوفيتي الأول « يورى جاجارين » الذى قال عند هبوطه على سطح القمر لأول مرة : « فتشت عن الله كثيراً عند وصولى للسماء فلم أره » !! فإذا كان هذا الملحد المغرور ينكر وجود الله وأن الدين عدو العلم اللدود .. إذا كان ذلك كذلك فى نظره ... فليس الإسلام ـــ مثلا ـ معاديا للعلم ولا للتجربة الحسية الآلية التى يقوم عليها وليس معاديا للصناعة ولا للتطور الاجتماعى أو الصناعى بل هو يدفع للأمرين معاً دفعاً قويا ... يقول الله تعالى : « قل سيروا فى الأرض ثم انظروا كيف كان عاقبة المكذبين » ... ثم يقول عز من قائل : « قل انظروا ماذا فى السموات والأرض .. » إلى أن يقول : « هو الذى جعل لكم الأرض ذلولًا فامشوا فى مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور » . هنا يحث القرآن الكريم المؤمنين على إجراء الاختبار والامتحان للأحداث الماضية حتى يستخلصوا منها العبرة « كما حثهم على النظر فى السماء والأرض حتى يقفوا على مافيها من قوى وانسجام بينهما فيشهدوا بذلك على الخالق الذى خلقها وكما حثهم على السير فى الأرض والتنقيب عما فيها من مصادر الثروة ليضمنوا لأنفسهم الرزق بعد أن أخبرهم بأنهم ممكنون منها وأن لهم السيادة عليها .. »(١) .

وعندما نتعامل مع الاكتئاب من المنظور الدينى ، علينا أن نؤكد على السمات الأساسية لميكانيزمات التكيف لدى الانسان الفرد ، بمعنى أن نلاحظ عينة من سلوك الشخص فى مواقف متعددة ونرى إلى أى مدى يتلاءم هذا السلوك مع النظام الدينى السائد فى المجتمع .. أليس الدين هو بلسم القلوب المكلومة وهو عزاء الإنسان وسلواه فى المحن والأزمات ، وهو العامل الملطف فى الإحن والملمات .. وحقا كما يقول الله عز وجل : « ألا بذكر الله تطمئن القلوب » .

كانت هذه رؤية للاكتئاب من المنظور الإسلامى ، غير أن ثمة رؤية للاكتئاب

(١) محمد البهى : الإسلام فى الواقع الإيديولوجى المعاصر ـــ دار الفكر ـــ الطبعة الأولى ، ص ٣٧ ـــ ٣٨ .

من أكثر من منظور كمنظور التحليل النفسى ، ومنظور المنهج الفنومنولوجى الوجودى والمنظور السيكومترى والمنظور البيوكيميائى . وقد تزعم هذا الاتجاه الجديد المتكامل الدكتور مصطفى زيور[1] حيث يرى أن الاكتئاب :

« حالة من الألم النفسى يصل فى الميلانخوليا إلى ضرب من جحيم العذاب مصحوباً بالإحساس بالذنب إحساسا شعوريا ، وانخفاضاً ملحوظا فى تقدير النفس لذاتها ، ونقصان فى النشاط العقلى والحركى والحشوى » .

ويتضمن تعريف الدكتور زيور للاكتئاب عدة محاور أساسية منها على سبيل المثال :

- آلام نفسية تؤدى إلى إدراك العالم بشكل قاتم سوداوى .
- عذاب الندم النفسى الذى يؤدى إلى القلق المقيم والهزال البدنى الواضح
- تحقير الذات والشعور بتفاهتها والميل إلى الانطواء وتسلط النزعات الأنتحارية .
- جمود فكرى وكف عن استخدام العقل وتبلد الوجدان .
- هدوء ظاهرى مؤقت كهدوء العاصفة الفجائية كمؤشر للغليان الداخلى المستمر .
- همود عام وإحساس بالتعب لأقل مجهود يقوم به الفرد .
- اضطراب ملحوظ وهبوط فى الناحية الفسيولوجية لكل من الجهاز الهضمى والتنفسى .

هذا ومن الممكن تجنب مثل هذا العذاب الأليم والهم القاتل لو أخذنا هذه الحياة الدنيا ببساطة وتفهم وتعقل وجعلناها سهلة هينة لينة ، بعيدا عن التعقيدات والعقبات والمنغصات لكيلا تفسد علينا أعمالنا ، وتطمس أهدافنا فى الحياة .

---

(١) طبيب وأستاذ وعلم النفس بجامعة عين شمس وعضو مجمع الل[illegible] الأكتئاب النفسى [illegible] ١٩٧٥ فى [illegible] للطب [illegible]

إن ركائز ودعامات الحياة والكون والتواصل الوجدانى لدى من يأخذون الحياة كما هى بدون تعقيد .. أقول إن هذه الركائز تكمن فى « حشرتين اثنتين » هما « النحلة » و « الدودة » فكأن لسان حال هؤلاء الناس يقول :

ميلو عن الدنيا ولـــذاتها فإنها ليست بمحمـــــــــودة
وأتبعـــوا الحق كما ينبغـــى فإنها الانفـــاس معـــــدودة
فأطيب المأكـول من نحلـة وأفخـر الملبـــوس من دودة

بساطة وأى بساطة !! ... إيمان بالله زاخر وأى إيمان !! ... أهداف فى الحياة محددة مرسومة واضحة وضوح الشمس فى الافق الشرق ... حياة ملؤها التآلف والتعاطف والمودة وصلة الارحام ... بشر فياض ... وسرور دائم مقيم ... فمن أى مصدر يأتى الاكتئاب ؟ إنهم عنه بعيدون ... وبه لايؤمنون ... (فليعبدوا رب هذا البيت . الذى أطعمهم من جوع وآمنهم من خوفه) ..

هذا ونرى أن الاكتئاب ما هو إلا (حالة اضطراب نفسى عام) وفى الولايات المتحدة الامريكية ــ على سبيل المثال ــ يصيب الإكتئاب خمسة اشخاص من كل ألف شخص من السكان ومعنى ذلك أن هناك أكثر من مليون من سكان الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من حالات اكتئاب مرضية هذا وقد تم علاج ٩٠٠ ألف حالة فى العام الماضى فقط بالإضافة لذلك فهناك ٩٥,٠٠٠ حالة انتحار بسبب الإكتئاب لافراد أصابهم هذا المرض فى الفترة السابقة على الانتحار مباشرة . كما وجد أن الانتحار هو السبب الرابع للوفاة فى فترة العمر من ١٨ ــ ٤٥ سنة وهى أكثر فترات حياة الإنسان إنتاجا .

والاكتئاب على أنواع منها :

١ ــ الإكتئاب الذهانى Psychotic depression
٢ ــ الإكتئاب العصابى Neurotic depression
٣ ــ الإكتئاب المقنع Masked depression

ونتحدث عن كل نوع بشيء من التفصيل فنقول :

١ ــ الاكتئاب الذهانى

هو أكثر الانواع خطورة حيث يشعر المريض باليأس التام والبؤس والعجز والتفاهة وعدم الأهمية كما تراوده فكرة الإنتحار بين الحين والآخر وغالباً ماتزداد الحالة سوءاً عندما يشعر المريض بهمود أعضاء جسده فنراه خائر القوى وأشد درجات اليأس الشعور بعدم القدرة على تحمل المسئولية نحو نفسه ونحو الآخرين المقربين إليه وبداخله شعور بعدم إستحقاقه أى شيء وبذلك يفقد شهيته للطعام ويجد صعوبة فى النوم وبذلك يصاب بالهزال العام وهنا يفقد المريض الاهتمام بكل شيء يثير إنتباهه أى شيء .

والواقع أن الاكتئاب يصيب الجنسين على السواء وكذلك البالغين من كل المستويات الإقتصادية والإجتماعية .

٢ ــ الاكتئاب العصابى

تبدو على المريض نفس الأعراض السابقة ولكن أقل حدة وخطوره فتصاحب المريض أحاسيس ومشاعر بعدم الأهمية وينتابه الحزن واليأس ويفقد شهيته للطعام كما يضطرب نومه وكل ما هنالك أنه لاتوجد تهيؤات أو أوهام . كذلك فإن المريض عادة ما يستطيع القيام بعمله وأن يتحمل مهامه وأعماله ولكن بشيء الصعوبة .

٣ ــ الاكتئاب المقنّع

هذا النوع هو حالة من حالات الاضطرابات الوجدانية والعاطفية تأخذ مظهر الاضطرابات الجسدية مثل الإصابة بالأرق أو إمساك أو فقدان الشهية أو الصداع .

ويمكن القول أن الاكتئاب إضطراب يسبق إدمان المخدرات أو المشروبات الكحولية كما يعتبر سبباً من أسباب حوادث السيارات . وهناك علاقة بين تمثيل الأحماض الأمينية فى المخ وبين الاصابة بالاكتئاب ، ومع أن هذه العلاقة لم يتم

التعرف عليها تماما والتأكد من وجودها بصورة قاطعة إلا أنها أثارت أهتمام الباحثين . ويرجع ذلك إلى أن مادة (الكانيكول آمين) لها دخل كبير فى نقل المعلومات من خلية عصبية إلى أخرى فى بعض مناطق المخ والتى تختص بالسلوك العاطفى .

ومن علم تشرخ وفسيولوجيا الأعصاب وكذلك العلوم السلوكية أمكننا الاستدلال على مناطق المخ المختصة بنقل الخبرات العاطفية والوجدانية وهذه المناطق هى :

منطقة قاعدة المخ والمعروفة باسم (الهيبوثالموس) Hypothalamus والجهاز العصبى الذاتى . ومع التطور التكنولوجى فى علم الكيمياء الحيوية أتضح لنا أن مادة (النورادرينالين) فى المخ تختص أيضا بالسلوك العاطفى والوجدانى .

وهنا نتساءل : هل إنخفاض مستوى نوع معين من الأحماض الامينية فى المخ يؤدى إلى الإصابة بالاكتئاب ؟

ومن هذا المنطلق سارت الابحاث وتعددت وأثبتت أن هناك مجموعة من العقاقير تبطل مفعول مادة (النورادرنالين) فى المخ فيتسم سلوك المرضى بالهدوء أو الاكتئاب وعلى العكس فقد تبين أن الأدوية التى تنشط مادة النور أدرنالين تثير السلوك ولا تصيب بأى نوع من الاكتئاب .

ومن هنا فقد ثبت صحة الفرض القائل بأن مادة (الكاثيكول آمين)[1] تؤثر على الإضطرابات العاطفية والوجدانية فنجد أن حالات الاكتئاب ترتبط بانخفاض مادة النور أدرينالين فى مناطق الإستقبال والعكس صحيح .

ومن الأمور ذات الأهمية أيضاً نتيجة للأبحاث هى أثر مادة كربونات الليثيوم فى علاج حالات الهوس والاكتئاب بالرغم من أننا لم نتوصل بعد للطريقة التى تؤثر بها .

---

(1) David. Hamburg and D.Bond, Psychiatry as a behavioral Sciemce, D. Hamburg. U.S.A. 1970.

وفى أيامنا هذه نرى فى أمريكا كما فى كل دول العالم يجرى البحث عن العمليات الكيميائية الحيوية التى تسبب أثرا سلوكيا واضحا عند إستخدام أو تناول أدوية معينة .

خلاصة القول أن هناك عوامل فسيولوجية سيكولوجية كيميائية يجب البحث فيها بشأن كل عامل على حدة ثم تفاعل هذه العوامل بقصد الحصول على معلومات عن مدى تأثيرها فى التركيب الكيميائى لمخ الإنسان وبالتالى أثر هذا على سلوك الفرد .

وهناك دراسات تهتم أساساً بالعلاقة بين إصابة الإنسان بالاكتئاب وفقده لإنسان عزيز عليه وذلك بملاحظة بعض مرضى الاكتئاب الذين يعالجون بعد حادثة فقدان هامة إما بفقد عزيز لديهم أو فقد ثروة أو جاه وفى هذه الحالة ظهر الاكتئاب كرد فعل لهذا الفقدان الفجائى .

إن صورة المكتئب صورة شخص تبدو عليه أمارات الحزن الشديد فهو يشعر بجفاف فى الحلق واختناق وسرعة ضربات القلب وسرعة التنفس يتخللها زفرات وتنهدات عميقة ويصاحبه شعور بالخسارة والتدمير الذى لن يعوض وعادة مايتخلص الإنسان تدريجيا من هذه المظاهر خلال فترة الحداد والتى تتراوح ما بين عدة أسابيع إلى عدة أشهر وقد تطول هذه الفترة مع بعض الأشخاص لتصل إلى حالة من الاكتئاب المرضى ومن ثم يتبين لنا بوضوح أن هناك مستويات متباينة لتحمل الناس للأحزان . ويربط الأطباء النفسيون بين قيمة الفقد وسببه كأساس لحالة الاكتئاب مثل الفقد بالموت أو الطلاق مثلا .

وتجرى بعض الأبحاث لإثبات العلاقة بين الغدد الصم والحالة العصبية تأكيدا لمفهوم قديم فحواه بأن الاكتئاب حالة من الهبوط تصيب الجسم ينتج عنها إرتفاع مستوى الهرمونات فقد لوحظ زيادة افرازات هورمون قشرة الغدة الأدرينالية (فوق الكلية) لدى مرضى الاكتئاب وكذلك زيادة إفرازات هورمون الغدة الدرقية وهذا ما يجيب على السؤال الخاص بإستعداد أو تحمل الشخص لحالات الحزن أو الفقدان .

(٢)

مفهوم الاكتئاب عند المسلمين الاوائل

فطن أوائل المسلمين إلى (مرض الاكتئاب) وعرفوه منذ القدم بأسم « الهم والوجد » كما أطلق عليه بعضهم « الوسواس والمالنخوليا »[١] ويرجع سبب الاكتئاب ــ عندهم ــ إلى إفراط فى العمليات العقلية كالفكر والتذكر والادراك مما يجلب الهم . وعلى الإنسان العاقل أن يريح جسده من مثل هذه الهموم بعض الوقت وأن يمنح هذا الجسد شيئا من اللهو واللذة بقدر الامكان حيث يحفظ ذلك عليه صحته ولايصاب الفرد بالخوار والهمود والإنهاك .

ومن منطلق مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد بعضهم بعضاً واختلاف طبائع الناس وعاداتهم على اختلاف مللهم ونحلهم تختلف وتتباين مقادير احتمال الفكر والهم فبعض الأفراد يتحمل الكثير من الهم والفكر والعمل الدائب المستمر بينما بعضهم الآخر تفتر همته وتخور قواه وتتعطل مداركه لأقل عمل عقلى أو مجهود بدنى ويروى أنه : « كما أن قصد الرجل سائر فى إعلاف دابته ليس إلا أن ينيلها لذاتها بل إلى أن يقويها على بلوغ مكانه ومستقره فكذلك ينبغى أن يكون حالنا فى الأشتغال بمصالح أجسادنا »[٢] .

يرى الفليسوف الإسلامى « أبو بكر الرازى » أن كثرة التفكير وجل الأعمال الذهنية تجلب الوسواس والمالنخوليا وتؤدى إلى إصابة الانسان بالحمى والهزال العام ـ ويضرب لذلك أمثلة كثيرة منها أن كلا من الإفراط أو التقصير فى طلب العلم أو حذق الحرفة أو المهنة وإجادتها أو إهمالها يؤدى بنا فى نهاية الأمر إلى الاصابة بالهم والوسواس وبالتالى « بالاكتئاب » ومن ثم يجدر بنا أن تتوسط ونعتدل فى فكرنا وهمومنا التى نريد بها بلوغ مطالبنا لنبلغها ولا نعدمها بسبب الزيادة أو الإهمال .

(١) أبو بكر محمد بن زكريا الرازى : رسائل فلسفية ــ كتاب الطب الروحانى ــ الجزء الأول طبعة مصر ١٩٣٩ ص ٦٢ ــ ٦٣ .

(٢) المرجع السابق .

وهذا القول مردود عليه بأن كثرة العمل أو الإهمال فيه لايسبب أى منهما دائما الاصابة بالاكتئاب وآية ذلك أننا نرى أن بعض الاضطرابات النفسية والعصبية لاتعالج أو تشفى إلا بالإنغماس فى العمل الجمعى Collective Work كما أن الجماعات على اختلاف أنواعها وأنماطهاتعتبر وعاء لأفكار واتجاهات الفرد فهى التى تصوغ له نمط السلوك السائد وفقاً لمعايير محددة ارتضتها الجماعة للسير على منوالها والإلتزام بها منذ عملية التنشئة الإجتماعية فى سنوات الطفولة الأولى حتى نهاية مراحل العمر الأخرى .

ورب سائل يتساءل : هل أتى على الانسان المسلم حين من الدهر ليميط اللثام ويكشف النقاب عن مخبوء النفس البشرية وما يصيبها من عطب وكرب واضطراب ؟ للاجابة على ذلك القول : « جاء الاسلام فى عصر كانت الانسانية فيه قد بلغت رشدها وارتقى عقلها وفكرها وصار المناسب هو لفت النظر إلى آيات الله .. فى النفس وفى الحياة ... وفى الكون الواسع المحيط بنا »[1]

ومن ثم نرى أن لمفهوم الاكتئاب جوانب كثيرة لدى فقهاء المسلمين وعلمائهم فهو دليل التحسر على الماضى والتفكير فيه وتأمله تارة أو هو التحرق شوقاً إلى معرفة المجهول والبحث عن العلل والأسباب ... وقد يتخذ الاكتئاب وأعراضه أشكالا متنوعة منها على سبيل المثال أشكال « الوجد » وصوره ... وألواناً من « المناجاه » تتسم بالعزلة والانطواء ... وأنماطاً من الهموم تأخذ طابع الدوام والاستمرار ... وفى هذا المجال يشير الإمام الغزالى على لسان أبى سعيد ابن الأعرابى بأن « الوجد ما يكون عند ذكر مزعج ، أو خوف مقلق أو توبيخ على زلة أو محادثة بلطيفة أو إشارة إلى فائدة أو شوق إلى غائب أو أسف على فائت أو ندم على ماض أو استجلاب إلى حال أوداع إلى واجب و مناجاه بسر وهو مقابلة الظاهر بالظاهر والباطن بالباطن والغيب بالغيب والسر بالسر واستخراج مالك بما عليك مما سبق لك السعى فيه فيكتب ذلك لك بعد كونه منك فيثبت لك قدم

---

(١) دكتور عبد الغنى عبود : الله والانسان المعاصر — دار الفكر العربى — ١٩٧٧ ص ١٠٩ .

بلا قدم وذكر بلا ذكر ، إذ كان هو المبتدئ بالنعم والمتولى وإليه يرجع الأمر كله فهذا ظاهر علم الوجد »[1] .

قد ترى هنا أن أعراض الاكتئاب تكمن فى سمات وخصائص « الوجد » عند السلف الصالح من المسلمين الأوائل ويبدو ذلك بجلاء ووضوح فى التحسر على مافات ... والقلق الشديد على ما هو آت .... والندم والحسرات على الذنوب والآثام مما يجلب الهم والحزن ويجعل الإنسان الفرد نهباً للأفكار السوداء والوساوس المرضية .

وليس معنى ذلك أن السواد الأعظم من مسلمينا الأوائل يعانون من الاكتئاب كمرض نفسى ولكن بعض أعراض الاكتئاب الخفيفة والطارئة كثيرا ما كانت تنتاب الفرد منهم ثم تزول سريعا فمن منا لم يمر بلحظات من التعاسة والكآبة والبؤس أحياناً نتيجة فقد مال أو عمل ؟ أو حرمان أو فاقة ؟ .. من منا لم يحزن لفقد عزيز لديه وآثر العزلة عن الاجتماع والجماعات ؟ بالطبع كلنا مر ويمر بالكثير من المواقف والخبرات المحزنة تارة والسارة الراضية تارة أخرى .

وينصح خبراء النفوس المسلمين بأنه على المحزون أن يستمع إلى اللحن الجميل الأهازيج الشعرية الحلوة لأن النفس البشرية « إذا دخلها الحزن خمد نورها وإذا فرحت اشتعل نورها وظهر فرحها فيظهر الحنين بقدر قبول القابل »[2] .

وفى هذا الصدد يروى أن ذا النون المصرى رحمة الله دخل بغداد فاجتمع إليه جمع من الناس وطلبوا منه أن يقول لهم شيئاً فطفق يقول :

صغير هواك عذبنى فكيف به إذا احتنكا
وأنت جمعت فى قلبى هوى قد كان مشتركا
أما ترثى لمكتئب إذا أضحك الخلى بكى

(١) الإمام أبو حامد الغزالى : إحياء علوم الدين ــ الجزء السادس ــ كتاب آداب السماع والوجد ص ١١٦١ .

(٢) الامام أبو حامد الغزالى : مرجع سابق .

فالسماع سبب لصفاء القلوب مما يجعلها تتقبل كل خير وتعشق كل نغم حلو جذاب يشنف الآذان ويحرك الوجدان ويؤيد ذلك ويؤكده ماذكره الفليسوف والطبيب الإسلامى الأصيل « أبو بكر الرازى » فى كتابه « الحاوى »[1] حين يقول : — إنى رأيت الفراغ أعظم شىء فى توليد « المزاج السوداوى» والفكر فيما مضى وينبغى أن يعالج هذا الداء بالأشغال فإن لم يتهيأ فبالصيد والشطرنج والمشروبات الحلوة المفيدة ونحو ذلك مما يجعل للنفس شغلا عن الأفكار العميقة لأن النفس إذا تفرغت تفكرت فى الأشياء العميقة البعيدة وإذا فكرت فيها فلم تقدر على بلوغ غللها حزنت وأغتمت فإذا زاد وقوى فيها هذا العرض كان « مالنخوليا » والذى يتوقف علاجها على الغذاء الجيد والحديث الطيب والسرور والفرح والشراب اللذيذ » .

إذا كان هذا هو رأى طبيبنا الإسلامى — الذى توفى منذ أكثر من ألف عام[2] . فى الاكتئاب وجوهره وطرق علاجه فليس هناك أدنى شك على أصالة تفكيره وشمول منهجه ورسوخ نظرته وعمق فكرته مما أثرى المعرفة الإنسانية بوجه عام وأثر فى الفكر الغربى بخاصة فى الجانبين : الطبى والفلسفى .. إن طبيباً فيلسوفا هذا شأنه لجدير بالثناء والتعظيم من جانب العلماء والمفكرين فى الشرق والغرب ولم لا ؟ وقد ألفينا جمهرة من المشتغلين بالطب النفسى تسير على هدى ومنوال ذلك الطبيب الفيلسوف الذى قدمته الأمة الإسلامية وما أكثر ما قدمت للعالم أجمع من علماء فى جميع مجالات العلم والمعرفة .

السمات الرئيسية المشتركة بين الوجد والاكتئاب

إن من أهم السمات المشتركة بين الوجد والاكتئاب تلك هى : الخوف والحزن ، وعدم التركيز الذهنى ، والوهم ، والتخيل ، والفزع ، والقلق .. ففى قوله تعالى : « مثانى تقشعر منه جلود الذين يخشون ربهم ثم تلين جلودهم وقلوبهم إلى

(١) أبو بكر الرازى : الحاوى فى الطب — الجزء الاول فى أمراض الرأس — طبعة حيدر آباذ الدكن ٩٥٥ظ .

(٢) توفى الطبيب الفيلسوف (الرازى) عام ٣١٣هـ — ٩٢٥م على وجه التحديد .

ذكر الله »[1] فالطمأنينة والخشية ولين القلب كل ذلك « وجد » وقد قال الله تعالى أيضاً : « إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم » وجدير بالذكر أن سمات الوجد لاتوجد فقط فى كتاب الله بل إنها أبرز ماتكون فى الشدو والغناء ويرجه ذلك إلى أن القرآن يحفظه الكثيرون ويتكرر كل يوم على القلوب والأسماع وكلما سمع عظم أثره فى القلوب لذلك نسوق مثالاً : روى أن أبا الحسين النورى كان مع جماعة فى دعوى فجرى بينهم مسألة فى العلم[2] وأبو الحسين صامت لايتكلم ثم رفع رأسه وأنشدهم :

رب ورقاء هتوف فى الضحى ذات شجو صدحت فى فنن
ذكرت إلفاً ودهـرا صالحا وبكت حزنا فهاجت حزنى
فبكـائى ربما أرقهـا وبكاهـا ربما أرقنـى
ولقـد تشكـو فما أفهمها ولقـد أشكـو فما تفهمنـى
غير أنى بالجوى[3] أعرفهـا وهـى أيضا بالجوى تعرفنـى

هنا لم يبق أحد من الحاضرين إلا وتأثر وأخذته نوبة من الوجد فى الوقت الذى لم يحدث لهم هذا من العلم الذى ناقشوه وإن كان العلم جداً وحقاً .

ولنا سؤال فى هذا المجال : إذا كان الوجد وهو من سمات الصوفية يشترك مع الاكتئاب فى بعض الخصائص فهل يمكن القول أن معظم ـ إن لم يكن كل ـ المتصوفين يعانون من بعض أنواع الاكتئاب النفسى أو أنهم مستهدفين أكثر من غيرهم للأكتئاب ؟ أو بعبارة أخرى : هل يميل المتصوفون إلى الإصابة بالأكتئاب أكثر من الآخرين ؟

ـ للإجابة على هذا السؤال نقول : ليس كل المتصوفين يعانون من الاكتئاب وبالتالى من الوجد لأن الصوفية مراتب ودرجات والمتصوفون كغيرهم من الأفراد ،

(١) الزمر آية ٢٣ .
(٢) إحياء علوم الدين : مرجع سابق .
(٣) الجوى : الحرقة وشدة الوجد وقد (جوى) من باب صدى فهو « جو » : مختار الصحاح : طبعة القاهرة ١٩٥٣ .

وما يصاب به هؤلاء الأفراد من أمراض قد تصاب به هذه الطائفة ، إلا أن الفرق بين المتصوفين وباقى الأفراد فرق فى درجات العبادة وطقوسها من أذكار وأوردة وأعتكاف ... فرق فى درجة العبادة وأسلوبها وليس فى نوعية الأفراد . وبالمثل يكون الاستهداف أو القابلية للاكتئاب بدرجات متفاوتة لدى الصوفيين .

ومجمل القول أن « الوجد » لدى الصوفية لايعنى الاكتئاب النفسى . ولكنه عرض من أعراضه أو إن شئت فقل : إن الوجد سمة من سمات الاكتئاب ، حيث نرى فى هذا المرض وقد راح الفرد ينزوى بعيداً عن أحداث عالمه الجارية ، دون المشاركة فى أنشطة الجماعة التى يعيش فيها ... هذا وفرق كبير وبون شاسع بين « وجد » و « وجد » و « اكتئاب » و « اكتئاب » فاكتئاب الصوفية — إن كان لديهم اكتئاب — يهدف فى المحل الأول إلى امتزاج الإنسان بالحق والحقيقة أو على الأقل أن يعيش الفرد فى حالة من حالات « التجلى » أى رؤية الحق فى صورة إنسان أو مخلوق من المخلوقات ، يؤكد ذلك ويعززه تلك الشواهد الكثيرة التى نقرأها نثراً وشعراً فى كتابات الأقطاب البارزين من شيوخ الطريق ومنهم : جلال الدين الرومى والحلاج ، وابن الفارض ، والعطار ، والبسطامى .

وفى هذا المجال يشرح الإمام الغزالى حجة الإسلام فى « مشكاة الأنوار » « أن العابد يفنى فى حب الله وينسى أنه فان لأنه ينسى ذاته ، ولايذكر وجوده الباطل إلى جانب الموجود السرمدى الحق فى الذات الإلهية ، فليس هناك وحدة أو حلول أو متزاج بين ذات الخالق وذات المخلوق ، وإنما هناك الحب الذى يبطل « الأنانية » كما تبطل الأثرة فى نفس العاشق حباً للمعشوق ، ولكن مع الفارق الشاسع بين العشق الإلهى وبين عشق الإنسان للانسان »[1] .

صحيح أن الإنسان الفرد يسعى نحو إسعاد نفسه بطاعة مولاه وخالقه « العز فى طاعة الله » ويتمثل ذلك فى إشارة الصالحين المؤمنين إلى حلاوة الإيمان عندما يقولون : « لو علم أهل الكفر مانحن فيه لحاربونا عليه بالسيوف » أفراد يهتمون

(١) عباس محمود العقاد : مايقال عن الاسلام — كتاب الهلال — العدد ١٨٩ ديسمبر ١٩٦٦ : ص ٢٢٠ .

بأنفسهم ، وإيمانهم وآخرون يهتمون بأنفسهم فقط دون النظر إلى الآخرين أو مشاركتهم أهتماماتهم ومشاعرهم وهؤلاء هم الذين يسقطون صرعى الاكتئاب النفسي ... إننا نتفق مع عالم النفس المعروف « ألفرد آدلر » حينما يقول لمرضاه المكتئبين : « في إمكانكم أن تبرأوا من مرضكم في أسبوعين إذا حاولتم أن ترفهوا عن شخص واحد » وليس هذا القول غريباً على المؤمنين الصادقين ، فعندهم تعاليم الإسلام زاخرة بكل ما هو صالح لكل زمان ومكان ... خذ مثلا حديث رسول الله عليه الصلاة والسلام : « ترى المؤمنين في تراحمهم وتوادهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى » فالرسول الكريم يعلم علم اليقين أن المودة والتزاور وصلة الرحم والاهتمام بالناس ، والعطف عليهم ، وما هذا كله إلا بلسم وشفاء لما في الصدور . حيث أن المرء قليل بنفسه كثيرا بإخوانه والكثرة تولد الحماسة والشجاعة ، مما يجعل الانسان يقبل على الحياة بنفس راضية ....

وفي كتاب آدلر : ماذا تعنى لك الحياة : What Life Should Mean to you أن الاكتئاب ليس إلا نقمة وتقريعاً موجهين إلى الغير ، وإن كان المريض به يبدو كما لو كان يوجه هذه النقمة وهذا التقريع إلى نفسه استدراراً لعطف الناس وأجتلاباً لاهتمامهم[1] .

وخلاصة القول هنا أن المرء إذا شاء أن يستخلص من الحياة المتعة فعليه أن يساهم في اجتلاب المتعة للآخرين ، فان متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ، ومتعة الآخرين تعتمد على متعته ... أي أن التفاعل وديناميات الجماعات المستمرة هي التي تكسب الفرد روحاً جماعية : Collective Spirit تتأثر بالجماعة . وتؤثر فيها إن استطاع الفرد ذلك ومن ثم يكتسب المرء الانتماء لجماعته والحفاظ على سمعتها والتمسك بقيمها ومعاييرها وتقاليدها والسير في دروبها ، لكي تكتمل إنسانية الفرد بعيدا عن المغالطات والمهاترات الداروينية والتي تنادي بحيوانية الإنسان على نطاق واسع لتعتنقها مذاهب الاجتماع والاقتصاد وعلم.

(١) ديل كارنيجي : دع القلق وابدأ الحياة ــ تعريب عبد المنعم الزبادي ــ مكتبة الخانجي بمصر ١٩٦١ ص ٢٦٢ ، ٢٧٦ .

النفس والآداب والفنون . والحق نقول إن انسانية الإنسان لن تكون « صورة مزورة مزورقة » خداعة فالعلم الصحيح لاينبغى أن يزور بالزيادة أو النقصان ... إن التفسير الانسانى للانسان مثلا ترسمه صورة حقيقية دقيقة تشمل الأبيض والأسود ، تشمل عوامل الرفعة وعوامل الهبوط[1] .

كل ذلك يحدو بنا إلى خلق الإنسان السوى الذى يجتاز الصعوبات . ويتخطى العقبات ، ويحطم القيود والضغوط بإنسانيته وإيمانه بنفسه وبالجماعة التى قامت على تشكيله وتطبيعه وتلك هى « فطرة الله التى فطر الناس عليها لاتبديل لخلق الله »[2] .

هذا ويطيب للباحث أن يقدم فى الصفحات التالية دراسة حالة .. دارسة واقعية قام بتشخيص أعراضها وتوصل لعلاجها من خلال بعض إستراتيجيات وأسس الارشاد النفسى الملائم لها .

---

(١) محمد قطب : دراسات فى النفس الانسانية — دار إحياء الكتب العربية — مصر ١٩٦٧ ص ٣٧٢ .

(٢) الروم آية : ٣٠ .

(٣)

دراسة حالة واقعية

لعل من الحالات التى قام الباحث بدارستها لتوضيح أعراض الاكتئاب وأسبابه وطرق علاجع هى حالة الشاب « عاطف » والذى يبلغ من العمر ٢٢ عاماً ... ويعيش فى إحدى قرى محافظة المنوفية مع أسرته المكونة من أب وأم وشقيقين وشقيقتين ، وكان هو أكبرهم ويشكو من أعراض إكتئابية عامة .

كانت الأسرة تعمل بالزراعة لتكسب منها قوتها الضرورى ، مما كان يجعل عاطفاً دائم التفكير فى رفع مستوى أسرته المعيشى بعد التخرج من الجامعة والعمل بالتدريس ... وقبل الأمتحان النهائى ... بأسابيع قليلة حدث لصاحبنا مالم يكن فى الحسبان ، إذ توفيت والدته فى حادثة قطار وكان هذا الحادث بمثابة القشة التى قصمت ظهر البعير أو النقطة التى جعلت الكوب يطفو ، فاشتدت أعراض الاكتئاب لدى عاطف يوماً بعد يوم وشهرا تلو شهر ، وأخذ نشاطه يقل وأنقطع عن الدراسة مدة كبيرة ووهنت صلاته وعلاقاته الإجتماعية بينه وبين جيرانه وزملائه ، وشرع سلوكه يضطرب فتبلد شعوره وأنخفضت روحه المعنوية وضعفت إرادته وضاق ذرعا بحياته وتبرم من عيشته .

هذا وقد أنتابته هذه الأعراض جميعها بقسوة بالغة ، لأنه كان ينوى أن يقدم هدية متواضعة لأمه فى (عيدها) قبل موتها ولكن الحادث لم يمهلها ، ولاسيما أن تلك الهدية كانت أول هدية سيقدمها لها مما جعله يشعر بالذنب الشديد الذى ملأ عليه حياته وجعله يعيش عيشة هامشية بحتة كلها ركود وكسل وتبرم وضجر وحسرة .... أصبح يحيا كالأعمى الذى لم ير النور ولم يدرك مظاهر الطبيعة فكأن لسان حاله يقول :

يأم ! ما شكل السماء وما الضياء وما القمر ؟
بجمالها تتحدثون ولا أرى منها الأثر ...

أخذ عاطف يصارع الذكريات فى ساحة الأحزان عله ينسى يوما أو بعض يوم . ولكن ذلك لم يجد فتيلا ... وذات يوم حضر إلى الكلية للدراسة وكان شارد اللب حزيناً كئيباً مهموماً ، فأشار عليه أصدقاؤه وخلانه بمقابلة من يستطيع أن يخفف من حمله وأن يساعده على الشفاء لتعود حياته سيرتها الأولى ... وهنا بدأنا دراسة هذه الحالة طبقاً لإطار تحليل بعض العوامل الموقفية والتى كان أهمها :

تفسير سلوك الإرشاد النفسى

فى هذا الجانب ركزنا تفسيرنا وتحليلنا على متاعب وصعوبات « عاطف » السلوكية ، والعمل على تخفيف هذا السلوك المشكل ، والذى ينوء بالمخاطر والمصاعب ، ويكمن فى ميل المريض للانطواء والشرود وعدم الإهتمام بمباهج الحياة ومظاهرها ، وعدم العناية بأى طعام أو شراب أو نوم أو أى اهتمام شخصى ، فضلا عن شعوره بالإثم .

إن نسقا من سلوك المريض قد نتج عن تأملاته العقلية والفكرية من خلال شعوره بمسئوليته نحو والده وإخوته ، وشعوره بالذنب بعد وفاة والدته ، ومن ثم كان علينا تعطيل وإيقاف هذه التأملات المكتئبة لكى نحولها فيما بعد إلى نشاط طبيعى ، ولا يمكن أن يحدث هذا إلا إذا جعلنا المريض يتحدث باستفاضة ، اثناء المقابلة Interview عن نفسه لإستخراج صور لفظية لوصف شعوره[1] . كما تم تغيير بيئة المريض الإجتماعية ، وبدأ يتناول الأكل والشراب ، وينام نوما طبيعياً ، وعادت له علاقاته الطبيعية مع زملائه أثناء تفاعله الاجتماعى معهم ، والدليل على ذلك ماكتبه وسطره صاحبنا كانعكاس لحالته المرضية فقد كتب يقول :

---

(١) صموئيل أوزيباو ،ب والش : استراتيجيات الارشاد النفسى لتعديل السلوك الانسانى — ترجمة : د . عباس عوض ، د. عزت الطويل : دار المطبوعات الجديدة الاسكندرية ١٩٧٦ .

هنا فى قريتى الساكنة سكون القبور
أقبع باكيا فى حزن واكتئاب وشرور
أعيش جحيماً فزوال وعدم ثم بعث ونشور
عذابٌ حياتى ... ووحدة وكآبة فى الصدور
كيانى فراغ فى قريتى ... وأطرافها النائية
طريقى سراب ... بغسق الليالى الباكية
ويومى وأمسى هباءة قشة .. يوم ريح عاتية
أحس اضطرابا يزلزل نفسى ... الواهية
أعانى دماراً ... وأجنى ثمار أيامى الخالية
أيا ليت قولى فكأننى أحد أعجاز نخيل وخاوية.

بهذا شرع المريض — أو كاد — يدرك اللحظات التى مر بها من خلال هذا الموقف ويؤدى بنا ذلك نحو عامل آخر هو :

تفسير الموقف المشكل

يتضمن هذا الموقف تحليلا لظروف وأحوال عاشها « عاطف » مع زملائه وتحليل علاقة المريض بهؤلاء الزملاء فى الكلية وذلك تدعيما للسلوك القائم ويبدو ذلك واضحاً جلياً إبان تاريخ المريض الشخصى فى بيئته ، وهو حادث والدته وموتها حيث أن تأملاته الفكرية والعقلية عبر هذا الحادث يدعم سلوكه الاكتئابى Depressive والذى يتسم باللامبالاة فإذا أوقفنا تيار هذا السلوك الاستبطانى (التأملى) فإنه يمكننا التقليل والتهوين من شدة هذه الصدمة النفسية التى سببها الحادث .

تحليل بيئة المريض المهنية

كان « عاطف » يدرس فى شعبة اللغة الإنجليزية بكلية الآداب عن رغبة أكيدة مجداً ـ مجتهداً ، فى تحصيله العلمى ، وذلك من خلال الإطلاع على تقديرات نجاحه فى سنوات دراسته بالكلية ... وبعد الحادث الذى كان سبباً فى إصابته بالإكتئاب

كان يردد دائماً قوله : « مافائدة الحياة بالنسبة لى ؟ ما معنى الجد أو التحصيل الدراسى ؟ كل شيء فى هذه الحياة لاوزن ولا أهمية له ... لقد أدركت تماماً ـــ بعد الحادث ـــ أن حياتى قشرة تافهة .... » .

وفى هذا الموقف نرى أن ثمة عددا كبيرا من المدعمات الايجابية والسلبية تحكم سلوك المريض « عاطف » وعلينا أن نبرز الجانب الإيجابى لسلوك هذا المريض بتشجيعه على الاندماج فى الدراسة بنفس الحماس والروح المعنوية العالية التى كانت لديه قبل الحادث ، (قبل إصابته بالإكتئاب النفسى) حيث أن الدافع المستتر يوجد فى صورة « أفكار مهوشة ومشتتة » بينما الجانب السلبى يكمن فى عملية الآداء ذاتها وكثرة تأملاته وتساؤلاته ... وعلينا أن نوضح له أهمية دراسته ... دراسة الادب الانجليزى وتاريخه وأن مأساته نقطة فى بحر إذا ماقيست بما جاء فى مآسى وتراجيديا ودراما روايات وليم شكسبير وتشارلز ديكنز وغيرهم وغيرهم ، كما أن حادثة وفاة والدته ليست بذات أهمية بالنسبة لمن استشهد من شبابنا المثقف فى حرب رمضان (اكتوبر) ١٩٧٣ .

ويجدر بنا أن نقول فى هذا الصدد أن « التفاهم باللغة بين أثنين أو أكثر يمكن أن يؤدى إلى التأثير تأثيرا مرغوبا فيه على تفكير فرد أو وجدانه أو سلوكه بل وعلى أكثر من فرد وتقوم أشكال عدة من أشكال التربية سواء منها الشكلية أو غير الشكلية على هذا الرأى . كما بنى الأطباء ورجال الدين بالمثل جزءا من اجراءاتهم على هذا الأساس ... إن محاولة حفز الناس على السير على صراط مرغوب فيه هو الهدف الشعورى أو اللاشعورى لنسبة مئوية كبيرة جدا من التفاعلات البشرية »[١] ...

(١) روبرت هاربر : التحليل النفسى والعلاج النفسى . ترجمة الدكتور سعد جلال الهيئة العربية العامة للكتاب ـــ القاهرة : ١٩٧٤ . ص ١٢ .

سمات المريض

قبل الحادث كان « عاطف » يتمتع بشخصية محبوبة من جميع زملائه بالكلية فقد كان مندوب الجماعة الثقافية باتحاد الطلاب فهو محب للعشرة يميل للتعاون مع جميع الطلاب ... متدين بحكم نشأته الريفية وأسرته المحافظة المتدينة له محاولات فى قرض الشعر الحر مما جعله يعيش أحياناً فى تأملات وشطحات الفلاسفة محب للاسفار والحركة ... يهمل كثيراً فى الحفاظ على مظهره وذلك لقلة ذات اليد ... يحب أسرته كثيراً ويفخر بكفاح كل أفرادها من أجل الحياة الشريفة الكريمة .

ومن هنا يمكننا تحليل مجموعة من إستجاباته وتصوراته الفكرية والتى تقوم أساساً على رسم طوبوغرافية داخلية للمريض ، ففى حياة « عاطف » لانرى إلا الحزن الدفين والكآبة البادية ــ بعد الحادث ــ وزيادة الشعور بالذنب دون ذنب جناه أو أمر إنتواء ... لالشيء إلا لرغبته الجامحة فى إسعاد أسرته وعلى رأسها أمه بعد التخرج والعمل فى زحمة الحياة الاجتماعية .. كل هذا وذاك كان يؤرقه ويجعل حياته لا قيمة لها ولا اهمية .

نحو الشفاء الكامل

. كانت مهمتنا الأساسية هى محاولة تصحيح مسار حياة المريض بعد الحادثة ، بهدف إيقاف وإزالة عملية التدهور الناتجة عن الأسى والحزن العميق ، ومن ثم ربطنا بين الأحداث السابقة واللاحقة لدى « عاطف » ربطنا بين شقى حياته السوى واللاسوى ... خلاصة القول بين إستجابات المريض الجديدة والقائمة على مختلف الأنشطة وبين الموقف المضطرب (المشكل) ، حيث أن الهدف الأخير من العلاج النفسى ، هو كسر حدة بعض الإضطرابات النفسية ، والتخفيف منها والعمل على تشجيع السلوك المرغوب ... لذلك لابد من الإشارة إلى عشرة بنود أصلية تتوفر أثناء عملية العلاج وكأنها « الوصايا العشر » تجملها كالتالى :

أولا : الفهم المتبادل لمشكلات الحياة النفسية والاجتماعية لدى كل من المريض والطبيب النفسى .

ثانيا : إحساس وإدارك الطبيب النفسى بما يكابده المريض من إضطرابات وصعوبات ، والعمل على علاج هذه الاضطربات بعد تحديدها وتشخيصها .

ثالثا : الاحترام المتبادل بين المريض والطبيب ، وإشتراك الإثنين فى معرفة أسباب وأعراض المرض لأن المعرفة نصف الشفاء .

ربعا : إرشاد المريض وتوجيهه نحو التعبد والصلاة ، ففى ذلك سكون وإطمئنان وسلامة النفس من الأدران المادية والافكار الالحادية .

خامسا : بث الافكار الدينية الحسنة فى نفس المريض من جانب الطبيب مشيرا إلى أصحاب النفوس المطمئنة والسوية من المصلحين والزعماء ، والرسل ، والأنبياء ، والكثير من الأفراد العاديين .

سادسا : على الطبيب أن يحدد عناصر بيئة المريض الاجتماعية وتبصيره بالمعلومات والبيانات الصحيحة والدقيقة .

سابعا : على الطبيب أن يقوم بدور المستمع الواعى ، والمدرك ، والمشارك ، وجدانياً للمريض وذلك تدعيما للسلوك اللفظى .

ثامنا : سرد المريض للكثير من المواقف والذكريات والانطباعات التى صادفته فى حياته . وهذا مايعرف باسم « تنفيس » .

تاسعا : على المريض أن يختار بنفسه بعضاً من الأعمال المتعلقة بالعلاج وتقدمه ، ونجاحه ليقوم بإنجازها طبقا لما حصل عليه من معلومات جديدة عن نفسه وعن الواقع .

عاشرا : على الطبيب أن يكون قدوة للمريض ، ومن ثم يمكن للأخير أن يتشرب خصائص معالجة ، لتصبح هذه الخصائص جزءاً من عاداته اليومية المكتسبة ، ليهتدى بها فى سلوكه .

. ومجمل القول إن إمكانية حدوث تعديل جديد فى حياة « عاطف » قد باتت من السهولة بمكان . وذلك بعد إتباع عناصر العلاج العشرة السابقة ، مما جعل

« صاحبنا » يحس بإرتياح ورضا كبيرين وهذا هو بداية الشفاء ، فضلا عن تقليل حالات اللامبالاة والافكار الحوازية (الحصر والوساوس المرضية) . والهواجس الاكتئابية والشعور بالذنب ، مما حدا به فى نهاية المطاف إلى السلوك البناء .. إلى السلوك المعدل .. إلى الشفاء .

والآن نتساءل : هل يمكننا القيام باستخدام منهج جديد يتضمن بعض الاتجاهات الدينية فى تشخيص النفس المريضة ؟ أو بمعنى آخر : مامدى إمكانية تشخيص الأمراض النفسية من خلال المنهج القرآنى ؟

للاجابة على هذا السؤال نقول : يمكن للمحلل النفسى المسلم أن يشخص المرض النفسى عن طريق « تأصيل النفس فى القرآن الكريم ، أى يردها إلى أصولها وفطرتها حيث أن خالق الانسان أعلم بما يصيب الإنسان أو النفس البشرية من أمراض .. خالق النفس هو القادر الأوحد الذى : « ألهمها فجورها وتقواها » ... خالق النفس هو وحده « القاهر فوق عباده » الحكيم العليم الخبير ... الحكيم فى تدبيره وخلقه وأكوانه وكائناته .. العليم بما حدث ويحدث لعباده من تزكية أو تدسيه « قد أفلح من زكّاها وقد خاب من دسّاها » .. هو الخبير بنفوس خلقه ومخلوقاته وما يعتريها من أمراض أو تداهمها أعراض لهذه الأمراض .

وننتقل الآن إلى « بانوراما » قرآنية لنشاهد من خلالها أنماطاً من النفوس المريضة التى صوّرها أحكم الحاكمين وأبدع خلقها رب العالمين فى قرآنه الكريم . فياخبراء النفوس تعلّموا من لدن حكيم عليم خبير ... تعلّموا كيف يُشفى مرضى النفوس فى القرآن الآ .

(٤)

نفوس مريضة فى القرآن الكريم

ماهى النفس المريضة ؟ هى تلك التى تعمى عن رؤية الحقيقة .. ولدى صاحبها عقل غير أنه لايمكنه الادراك والفهم ! وله قلب ولكنه عاجز عن الانفعال لخفقات الحب والخير والجمال ... ان النفس المريضة نفس معطلة الحواس لاتستقبل الخير ، نشطة فى ارسال موجات الشر والفتنة والفساد والخلال والغواية ... إنها نفس شريرة . ولعل خير مثال هذه النفس ، ما أشار إليه القرآن العظيم فى سورة البقرة ابتداء من الآية السادسة الى الآية العشرين ... « إن الذين كفروا سواء عليهم أأنذرتهم أم لم تنذرهم لايؤمنون . ختم الله على قلوبهم وعلى سمعهم وعلى أبصارهم غشاوة ولهم عذاب عظيم . ومن الناس من يقول آمنا بالله وباليوم الآخر وما هم بمؤمنين . يخادعون الله والذين آمنوا ومايخدعون الا انفسهم وما يشعرون فى قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا ولهم عذاب اليم بما كانوا يكذبون .

وإذا قيل لهم لاتفسدوا فى الأرض قالوا انما نحن مصلحون ، الا انهم هم المفسدون ولكن لايشعرون . واذا قيل لهم آمنوا كما آمن الناس . قالوا انؤمن كما آمن السفهاء ، ألا انهم هم السفهاء ولكن لايعلمون . وإذا لقوا الذين آمنوا قالوا آمنا وإذا خلوا الى شياطينهم قالوا انا معكم انما نحن مستهزءون . الله يستهزىء بهم ويمدهم فى طغيانهم يعمهون . أولئك الذين اشتروا الضلالة بالهدى فما ربحت تجارتهم وما كانوا مهتدين . مثلهم كمثل الذى استوقد نارا فلما أضاءت ما حوله ذهب الله بنورهم وتركهم فى ظلمات لايبصرون . صم بكم عمى فهم لايرجعون . أو كصيب من السماء فيه ظلمات ورعد وبرق يجعلون أصابعهم فى آذانهم من الصواعق حذر الموت ، والله محيط بالكافرين . يكاد البرق يخطف ابصارهم كلما اضاء لهم مشوا فيه ، وإذا أظلم عليهم قاموا ، ولو شاء الله لذهب بسمعهم وأبصارهم ، إن الله على كل شيء قدير » ..

ومن المعلوم أن معظم الافراد فى أى مجتمع من المجتمعات الانسانية ، قد يصاب ببعض الاضطرابات السيكولوجية فى أعقاب الحروب . أو ابان الأزمات الاقتصادية الطاحنة ، أو خلال انتشار وباء من الأوبئة ، أو اثناء فترات القحط والمجاعات ، أو نتيجة لبعض التغيرات الحضارية السريعة أو التغير التكنولوجى السريع[1] ... نقول أنه فى خضم هذه المتغيرات يصاب الانسان الفرد بمس من القلق ، ولا غرو فى ذلك فنحن فى عصر القلق النفسى القاتل ، كما قد يصاب الانسان بنوبة من الاكتئاب النفسى الحاد ، ولايستطيع منه شفاء الا بعد حين .

هذا وهناك الفرصة مواتية للمعاناه من نوبات من الهستيريا أو البرانويا ، أو بعض المخاوف الشاذة ، أو مرض الفصام ، فضلا عن هيمنة النزعات العدوانية بين الافراد ، وانتشار موجات العنف والاهمال والانحراف ، والانحلال والاستقلال وتقديس الجنس ، والتطلعات الطبقية والتى تحدو بنا فى النهاية الى العيش فى صراع واحباط ، وبالتالى الى الاصابة بمرض سيكوسوماتى (نفسجسمى) مثل : قرحة المعدة ، أو الاثنا عشر ، أو الذبحة الصدرية ، أو الصداع المزمن ، أو بعض أمراض الحساسية ... وكأن هذه المجموعة من الأمراض هى « ضريبة آلام جسدية ــ إن صح هذا التعبير ــ يقوم بتحصليها وجبايتها أحد المتغيرات السالفة الذكر ، وليكن متغير التقدم الحضارى أو التغير التكنولوجى السريع أو تقلبات العصر الاقتصادية والمالية .

فى هذا الصدد يشير القرآن الى بعض هذه الاضطربات التى تنتاب الانسان من حقد وندم ، ونزعات تدميرية تخريبية من الفرد نحو أخيه ، ومن الفرد نحو نفسه ... لتقرأ الآيات من الآية السابعة والعشرين الى الآية الواحد والثلاثين من سورة المائدة

« واتل عليهم نبأ ابنى آدم بالحق اذ قربا قربانا فتقبل من أحدهما ولم يتقبل من الآخر قال لأقتلنك قال انما يتقبل الله من المتقين ، لئن بسطت الى يدك لتقتلنى ، ما أنا بباسط يدى اليك لاقتلك انى أخاف الله رب العالمين . إنى أريد أن تبوء باثمى

(1) John H.Brennecke and Robert G.Amick, Psychology : understanding yourself, Benzigar Bruce, London, 1975, p. 121.

وإثمك فتكون من أصحاب النار وذلك جزاء الظالمين . فطوعت له نفسه قتل أخيه فقتله فأصبح من الخاسرين ، فبعث الله غرابا يبحث فى الأرض ليريه كيف يوارى سوأة أخيه قال ياويلتى أعجزت أن أكون مثل هذا الغراب فأوارى سوءة أخى فاصبح من النادمين » .

ندم وأى ندم !! على قتل النفس التى حرم الله قتلها الا بالحق ، وما أكثر ما تقتل نفوس . وتسفك دماء ، وتهدر أرواح فى أيامنا هذه !! لالشيء الا من أجل المال والشهرة والجنس وأقتناء كل جديد فى عالمنا المعاصر والمسمى عصر النور[1] !! لكن الانسان الواعى — فى نظرى — هو ذلك الذى لاتبهره مثل هذه الاضواء البراقة والأصوات الجوفاء . هو ذلك الذى لايسير فى موكب القطعان، الضالة التى تبحث طريقها فلا تجده ، كما تتلفت يمنة ويسرة فى فزع ورعب وتنادى وما من مجيب .. انها تدور وتدور فى حلقة مفرغة ، لأنها تعانى من الفراغ والفقدان والضياع من تصورات مشوهة ونظم اجتماعية واقتصادية عفنة بالية عفا عليها الزمن ، إذ أنها فى حاجة دائما الى دفعات قوية ، ودم جديد ، وترقيع مستمر ، لكى يكتب لها البقاء ولكن هيهات هيهات أن تصلح مثل هذه التصورات والنظم ، والتى هى من وضع انسان ليسير على هداها أخوه الانسان ... لذا كان الفرد دائما عرضة للتخبط والضلال فى سلوكه العشوائى .

ألست معى أخى الانسان فى أن انسان العصر الحديث . أصبح يغير فكره ومعتقده ، ومبادئه واتجاهاته كما يغير ملابسه !! لالشيء الا باسم التغير الاجتماعى Social Change ومواكبه العصر والا فلا مدنية أو عصرية أو تحضر أو انسانية .. إن من يرفض « التغير » ومسايرة المودات ... بدائى يعيش فى كهوف مظلمة لم ير النور بعد وحياته كلها ظلام فى ظلام !!

(١) قطب محمد : دراسات فى النفس الانسانية — دار أحياء الكتب العربية — القاهرة ١٩٦٢ ص ٣٥٩ .

فى كثير من البلدان الأوروبية رأيت[1] معظم الناس يسيرون فى شوارع المدن صباحا إلى أعمالهم وقد جذبتهم الحياة المادية الرهيبة نحو الضياع والضلال دون اعتبار للقيم المعنوية والاخلاقية . وفى المساء والناس عائدون من العمل كسالى حيارى ، وقد هدهم التعب والنصب والاعياء ، وأخذوا يبحثون عن أماكنهم فى حانات الخمور والعربدة جرياً وراء المتعة الرخيصة ... لاهثين حول طاحونة الحياة ... حياة العمل المستمر نهاراً ، وحياة اللهو الدائم ليلا ، وعاما بعد عام ، ويوما اثر يوم يقع الفرد صريع المادية البشعة اللعينة ، حيث صار بعيداً عن الانسانية الحانية .. بعيدا عن الدين والايمان والأمان .. وهنا نقول إن هؤلاء الناس هاربون من نفوسهم — لاشك — هم غرباء فى منازلهم ، قلقون على مصائرهم ، حائرون فى معيشتهم ، وكأن الفرد منهم قشرة تافهة ، أو قشة فى مهب الريح !! ..

« لهم قلوب لايفقهون بها ولهم أعين لايبصرون بها ولهم آذان لايسمعون بها أولئك كالأنعام بل هم أضل . أولئك هم الغافلون »[2] .

وفى هذا المجال نقول : ليس كل العاملين فى المصانع والمزارع ، والمتاجر والمؤسسات ، والشركات والمدارس، والمعاهد والجامعات ، يتسمون بالحيرة والكسل أو السطحية والانحراف سواء كان ذلك فى أوروبا ، أو فى عالمنا العربى أو الاسلامى ، وانما يرجع ذلك كله إلى نوع تنشئة الفرد ، ونمط تربيته ، وثقافته وعقيدته والعوامل البيئية والوراثية والحضارية التى تؤثر فى الفرد .

خذ على سبيل المثال لاالحصر : فرد نشأ فى مجتمع اسلامى لم يتأثر بمتغيرات أو عوامل البيئة والوراثة أو الحضارة وشب منذ حداثته يمارس كل أنواع الانحراف والضلال ، فى الوقت الذى نرى زميله فى إحدى البلدان الأوربية ، وقد نشأ منذ صغره متمسكا بعقيدته ، مهذبا فى تربيته ، متوافقا مع بيئته الاجتماعية ، متكيفا مع عمله وزملائه .

(١) كان ذلك فى الفترة ما بين ١٩٧٠ الى ١٩٧٤ ونحن نطلب العلم هناك وقد زرت يوجوسلافيا — ايطاليا — بلغاريا — رومانيا — المجر — اليونان .

(٢) الأعراف : ١٧٩ .

مجمل القول أن الانسان الفرد يتشكل سلوكه وفقا لمجموعة عوامل كثيرة تؤثر فيه ومن هذه العوامل البيئة ـــ الوارثة ـــ الثقافة ـــ الحضارة ـــ التربية ـــ التنشئة الاجتماعية وغيرها ... وهنا يقول الحق تبارك وتعالى : « والبلد الطيب يخرج نباته بإذن ربه ، والذى خبث لايخرج الا نكدا . كذلك نصرف الآيات لقوم يشكرون »[1] . وصحيح أن الحلال واضح جلى ، وكذلك الحرام واضح وجلى ، وضوح الشمس فى الأفق الشرق ، ولكن الانسان غالباً ماينزع ـــ بعد الادراك والوجدان ـــ نحو السهل والشر ، لأن مغريات هذا الشر جذابة براقة فى نظر الانسان الفرد .. بينما مقومات الخير صعبة خافتة باهتة لاتساوى شيئا لدى مثل هذا الفرد ... إنها كريهة منفرة .. أما مغريات الشر فتشكل « دافعاً »قوياً يخوض به الفرد نحو الشر . جزاء لذة عابرة ... وقد تكون هذه اللذة فى صورة تقدير اجتماعى Social Praise هابط .. أو صيت ذائع .. لفترة محدودة أو خلاف فى الرأى « خالف تعرف » أو أن يحيط مرتكب الجرم نفسه بهالة كاذبة صنعها له رفاق السوء وزملاء الشر الذين يزينون له عمله فى صورة البطولة وما أكثرهم فى كل زمان ومكان ، يتلونون كالحرباء ، فيغشون مجالس أولى الأمر ، وعلية القوم ، وكبار المسئولين ، ليأكلوا فتات الموائد ، وبقايا الولائم ، لقاء مادفعوه من أجر ، يتمثل فى المدح الكاذب ، والمداهنة الرخيصة واذلال النفس وتحقيرها . يحيطون بالفرد المسئول حتى يرى الأبيض أسودا ، والأسود أبيض ، وهكذا تكون « الهالة الكاذبة » ..

يعجبنى قول شوقى أمير القوافى حين يقول فى قصيدة له :

يولد السيد المتوج غضا طهرته فى مهدها النعماء
فاذا ما الملقون تولوه تولى طباعه الخيلاء
فاذا أبيض الهديل غراب واذا أبلج الصباح مساء

لكن الانسان المؤمن الحق صاحب النفس النقية السوية ، هو الذى ينطبق عليه قول المولى سبحانه وتعالى :

(١) الأعراف : ٥٨ .

« وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه سميع عليم . إن الذين أتقوا ، اذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا ، فاذا هم مبصرون »[1] .

ان النفس السوية حينما تصيبها وسوسة الشيطان ، تستعيذ بالله ، وتلجا اليه لأنه المعين والملاذ وهو السميع العليم . إن المتقين من عباد الله اذا وسوس لهم الشيطان تذكروا أوامر الله ونواهيه ، فكشف الله عن بصيرتهم فأبصروا ألاعيب وحبائل الشيطان ، فابتعدوا عنها فنجوا منها بفضل الله ...

بيد أن هناك نفوساً قامت على البخل والشح والتقتير ، وأدركت أنها قادرة على المنح والمنع ، والأمر والنهى ، فكفرت بأنعم الله ، ولم تساعد الفقير أو تعطى المحتاج من مال الله أو بما أفاء الله عليها من رزق وخيرات ، ومن ثم فهى تخرج من حدود الله ولا تعترف بالزكاة المشروعة للفقراء والمساكين والعاملين عليها . فراحوا يتخبطون فى سعيهم فى الحياة خبط عشواء ويشعرون بذنبهم جزاء تفريطهم فى حق الله سبحانه وتعالى . ولذلك كان الأمر الالهى الحاسم البتار .. « خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها وصل عليهم إن صلاتك سكن لهم والله سميع عليم »[2] ... الصدقة هنا هدفها طهارة وتزكية النفس المريضة كما أن الدعاء والصلاة تجلب السكينة والهدوء لكل نفس مضطربة . هذا ونرى هنا أن اضطراب النفوس قد يعزى الى الشعور بالذنب ، فضلا عن الشعور بالوحدة القاتلة ، التى تؤدى بدورها الى الضيق والتبرم Disstisfaction بالحياة ومن هنا لايشعر الانسان الفرد بمباهج الحياة فهى فى نظره لافائدة منها ولا طعم لها ، ولذا كان على الانسان أن يعيش فى جماعات لأنه كائن اجتماعى أولا وقبل كل شيء فهذه جماعة الأسرة التى ينشأ فيها الفرد ، ثم جماعة النادى أو رفاق اللعب ، ثم جماعة المدرسة ، أو المعهد ، ومنها تنبثق الجماعات الثقافية والترفيهية ، والدينية والسياسية وغيرها .

وليس بعجيب ــ والحال هكذا ــ أن تكون شعائر ديننا الاسلامى الحنيف شعائر جماعية .. فهناك على سبيل المثال لاالحصر : الصلاة فى جماعة وصلاة

(١) الأعراف : ٢٠٠ ــ ٢٠١ .
(٢) التوبة : ١٠٣ .

الجمعة وآداء الحج فى موسم الحجيج ، والجهاد فى سبيل الله فى الحروب والغزوات لاعلاء كلمة الله ، كل ذلك يتسم بسمة الجماعة لأن يد الله مع الجماعة . كما ينادى القرآن الكريم .

« .. وجعلناكم شعوبا وقبائل ... » ومن ثم فالمجتمعات الانسانية من عهد هابيل وقابيل حتى عصرنا هذا ، تعيش فى مجموعات لتشبع حاجات عديدة للأفراد .

إن الجماعة هى التى تجلب الأمن والامان للفرد .. هى التى تشكله وتطبعه بطابعها . وتجعله يحس بوجوده وكينونته ولا عجب أن يبتهل سيدنا ابراهيم أبو الانبياء عليه الصلاة والسلام الى مولاه وخالقه سبحانه وتعالى ، أن يجعل جماعة من الناس تعيش فى استقرار مع امرأته هاجر وابنه إسماعيل فى مكة تحوطهم بالرعاية والعناية بقلوبهم الرحيمة . وان يرزقهم من ثمرات الأرض وخيراتها . أو ان شئت فقل دعا سيدنا ابراهم عليه السلام ربه أن يحفظ أسرته الوافدة الى أرض قاحلة جرداء لاماء فيها ولا زرع ... دعا ربه أن « يطعمهم من الجوع ويؤمنهم من الخوف » وهنا نقرأ آيات من سورة ابراهيم من الآية ٣٥ حتى نهاية الآية ٣٩

« واذ قال ابراهيم رب اجعل هذا البلد آمنا واجنبنى وبنى أن نعبد الاصنام رب انهم اضللن كثيرا من الناس فمن اتبعنى فانه منى ، ومن عصانى فانك غفور رحيم . ربنا انى اسكنت من ذريتى بواد غير ذى زرع عند بيتك المحرم ، ربنا ليقيموا الصلاة فاجعل أفئدة من الناس تهوى اليهم وارزقهم من الثمرات لعلهم يشكرون . ربنا انك تعلم مانخفى وما نعلن وما يخفى على الله من شىء فى الأرض ولا فى السماء . الحمد لله الذى وهب لى على الكبر اسماعيل واسحاق إن ربى لسميع الدعاء » ...

ومن النفوس المريضة التى تعرض لها قرآننا الكريم ، تلك الحالات الخاصة بالتخلف العقلى Mental Retardation والتى تنحصر فى الضعف العقلى كأن يكون الشخص أبكم أو أصم ، أو معتوه ، وفى هذه الحالة يرى عالم النفس الفرنسى

Bient بينية أن ضعاف العقول ينقسمون حسب درجة الذكاء الى ثلاثة هى : المعتوه : Idiot والأبلة Imbecile والمأفون Moron فالشخص المعتوه هو الذى لاتزيد درجة ذكائه — مهما كان — عن ذكاء طفل عادى عمره ثلاث سنوات ولايمكنه أن يعبر عما يريد ، كما لا يستطيع أن يغسل جسمه ، أو يصلح من شأن نفسه أو أن يقوم بعمل نافع ، وتقدر درجة ذكائه بأقل من ٢٥ درجة .

أما الفرد الأبلة فتنحصر درجة ذكائه من ٢٥ — ٥٠ درجة ولايمكن أن يتحدث جملا مفيدة . ولا يزيد عن ذكاء طفل عمره ثمانى سنوات .

وإذا أردنا معرفة خصائص الشخص المأفون فلسوف نرى أن درجة ذكاؤه تنحصر ما بين ٥٠ — ٧٠ درجة وهو قابل للتعليم تعلما محدودا يوائم ويناسب قدراته العقلية .

ولقد نزل القرآن منذ أكثر من أربعة عشر قرنا من الزمان ليشير الى طبقة ضعاف العقول فى قوله تعالى : « وضرب الله مثلا رجلين أحدهما أبكم لايقدر على شىء وهو كل على مولاه ، أينما يوجهه لايأت بخير ، هل يستوى هو ومن يأمر بالعدل وهو على صراط مستقيم »[1] .

وهناك نفوس مريضة أخرى نراها ماثلة كل يوم أمام ناظرينا إن مرضها ينحصر فى : العقوق — التمرد على الوالدين — ادمان المكيفات والمخدرات — الانحراف بوجه عام ... وكل هذا وذاك نتيجة سوء التربية ، وعدم التوجيه والارشاد ، والتراخى فى رقابة الأبناء ، واهمال التربية الدينية ، وفقدان القدوة الحسنة ، والمثل الأعلى ، مما ينتج عنه أسرا مفككة محطمة ، فيكون رب البيت هو أحد الأبناء المنحرفين ، وقد توارى الوالدان فى زوايا الاهمال بعد أن قاسا الكثير من الشتائم حينا ، والضرب والجوع أحيانا أخرى ... والواقع أن السينما المصرية تزخر بالكثير من الافلام التى تعالج مثل هذه المواقف[2] ، الا أنها تأتى فى النهاية لتحض على التمرد والعقوق والسفاهة ولنا فى « مدرسة المشاغبين » خير دليل على ذلك !!

(١) النحل : ٧٦ .

(٢) ومنها الفليم المصرى — « وبالوالدين أحسانا » .

هنا يضع الحق تبارك وتعالى معايير ثابتة ، وآداب راسخة ، وتعاليم مقننة ، وتربية أخلاقية صادقة ، حينما يقول : « وقضى ربك ألا تعبدوا إلا أياه ، وبالوالدين إحسانا ، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما ، فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما . واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب أرحمهما كما ربيانى صغيرا . ربكم أعلم بما فى نفوسكم إن تكونوا صالحين فانه كان للأوابين غفورا »[1] .

هذا ونتساءل : وهل هناك علاج لمثل هذه النفوس الجامحة ؟هل هناك شفاء لما فى الصدور ؟ لمثل هؤلاء المرضى ؟ ماموقف « علم النفس » و « القرآن الكريم » من مرضى النفوس ؟ أرى أن دور « علم النفس » دور قوى فعال ولايستهان به بما يملك من ذخيرة وعتاد تكمن فى « تكنيكيات » و « اختبارات » ووسائل علاج كثيرة شتى مثل العلاج الجمعى والعلاج بالعمل والعلاج ببعض العقاقير الطبية والعلاج بالصدمات الكهربائية والعلاج بالحب (العلاقة الطبية بين الطبيب والمريض) والعلاج بالمسرح « السيكودراما » والعلاج السلوكى .

أما عن دور « القرآن الكريم » فى شفاء مثل هذه النفوس المعذبة نفسيا ، المضطربة وجدانيا ، المنحرفة اجتماعيا ، فله باع طويل ، وطريق قويم ، ونور مبين فى هداية وشفاء وعلاج هذه الفئة الضالة والجماعات اللاسوية ويتمشى ذلك مع القول القائل : « خذ من القرآن ماشئت لما شئت » .

(٥)

شفاء النفس قرآنيا وعلمياً

يجدر بنا هنا أن نقدم « وصايا عشر » لشفاء النفوس المضطربة . تلك النفوس التى عانت الكثير من الصراع والإحباط والخوف والقلق والهوس والهستيريا .. كما نركز على المعرفة السيكولوجية . والنظرة القرآنية وذلك من منطلق « المعرفة نصف الشفاء » نفسيا ... ومن مدلول الآية القائلة « الا بذكر الله تطمئن القلوب » قرآنيا .

(١) الأسراء : ٢٣ — ٢٥ .

لقد كان لمتغيرات كثيرة وحديثة . الأسباب الأولى فى تكوين أعراض معظم الاضطرابات والأمراض النفسية للكثير من الناس ، ومن هذه المتغيرات التقدم الحضارى والثقافى ، مما جعل الانسان الفرد يتطلع الى إقتناء الادوات العصرية مجاراة لتكنولوجيا العصر ، فاذا نجح فى اقتناء وشراء ما يريد كان بها ، وإن أخفق كان الاضطراب النفسى الذى لامفر منه .

ان التغير الاجتماعى السريع وعدم ثبات النظم الاقتصادية من راسمالية واشتراكية وشيوعية ، فضلا عن التقلبات النقدية والعالمية والحروب الطاحنة بين الدول والتفرقة العنصرية ، والخلافات المذهبية ، وطغيان المادة على عقول ونفوس الناس ، كل ذلك قد ساهم بنصيب وافر فى انتشار الأمراض والأضطرابات النفسية على أوسع مدى .

هذا واليك الوصايا العشر نسوقها لك لكى تتجنب الكثير من مثل هذه الاضطرابات ، وان شئت فقل الوقاية خير وافضل وأسهل من العلاج .

أولا ــ تجنب الحقد

النفس الحاقدة كالنار تأكل بعضها ان لم تجد ما تأكله . والانسان الحاقد يرتد حقده إليه لأن من يضرب فإنما يضرب نفسه . مسكين ذلك الانسان الحاقد .. لاهم له الا الفضول والتأمل فى نعم الله التى اسبغها على عباده ، تلك النعم التى يتمنى زوالها وايقاع الضرر بصاحبها والتشفى فيه ، اذا أصابه مكروه لأن ذلك يعتبر بردا وسلاما على قلبه الحقود ... فلماذا الحقد والحسد ... والحظوظ مقسمة ، والأرزاق مضمونة ، والمعيشة مكفولة ؟ لنستمع سويا الى كتاب الله حين يقول « الله يبسط الرزق لمن يشاء من عباده ويقدر له »[١] .

«لله مقاليد السموات والأرض يبسط الرزق لمن يشاء ويقدر »[٢]

(١) العنكبوت : ٦٢ .
(٢) الشورى : ١٢ .

« وفى السماء رزقكم وما توعدون »[1] .

« وجعلنا لكم فيها معايش ومن لستم له برازقين »[2] .

« ليرزقهم الله رزقا حسنا وأن الله لهو خير الرازقين »[3] .

تأتى بعض النظم الاقتصادية لتحل محل نظام قديم فيتغير البناء الاجتماعى Social Structure والاقتصادى للمجتمع ، ويصاب افراد المجتمع بهزات نفسية واجتماعية ، نتيجة صراع الطبقات الاجتماعية . وتناحرها على حقوقها ولم لا ؟ وقد رأينا ألوانا من الحراسات والتأميم ، والرقابة والتجسس والشعارات الجوفاء ، ووضع مصائر الناس ومقدراتهم فى أيدى عابثة ، كل مؤهلاتهم وكفاءاتهم أنهم من « أهل الثقة » وليذهب الشباب النابة من أهل الخبرة الى الجحيم !! وهنا تنقلب الاوضاع ، ويصبح المستأجر مالكا ، والمالك مستأجرا والقزم عملاقا ، والعملاق قزما ، والجاهل عالما ، والعالم جاهلا ، والأمين لصا واللص امينا وشريفا .. فقل لى بالله العظيم[4] : هل هذه عدالة اجتماعية ؟ فلماذا لايصاب الأفراد فى مجتمع هذا شأنه ، بالخوف والتهديد والحقد والاكتئاب والقلق الشديد ؟ لكن الايمان القوى بالله عز وجل والاعتقاد بأن دوام الحال من المحال ، هو البلسم الشافى والحصن الواقى من الظلم والظالمين والحقد والحاقدين .

ثانيا — لاتتحسر على مافات

وعلام التحسر والعض على بنان الندم ؟ لتأخذ على نفسك عهدا أن تلغى كلمة « ليت » أو « ياليت » من قاموس حياتك ....إن هذه الكلمة وأخواتها مثل « لو » أو « لو كان » تجلب اللوم والتحسر ، وبالتالى تجلب الهم والغم والحزن علينا أن نؤمن بأن لكل انسان منا ظروفه وامكانياته ومقدراته وكفاءاته و استعداده الفطرى الخاص به وأن كلا ميسر لما خلق له ..

(١) الذاريات : ٢٢ .
(٢) الحجر : ٢٠ .
(٣) الحج : ٨٥ .
(٤) أبو الأعلى المودودى « العدالة الاجتماعية » حقيقتها وسبل تحقيقها — مكتبة دار البيان — الكويت (بدون تاريخ) . ص ٢ط .

لقد كان يحلم كاتب هذه السطور أن يكون « مهندسا زراعيا » ولكن شاء الحظ أن يغير مسار دارسته ليدرس الآداب والعلوم الانسانية ، بعيدا كل البعد عن أحلام الطفولة ... وما أراده من العلوم الزراعية ... وكان الخير كل الخير فيما رسمه القدر وما شاء به الحظ . فلو أن إصبع القدر خط شيئا فى مستقبلك فلا صلواتك ولا دعواتك ولا ذكاؤك بمستطيع أن يغير سطرا واحدا مما خطه القدر لك .

كلنا يعلم بقصة قارون .. القصة التى يقصها علينا القرآن الكريم فى هذا الشأن .. حين نقرأ قوله تعالى « فخرج على قومه فى زينته قال الذين يريدون الحياة الدنيا ، ياليت لنا مثل ماأوتى قارون ، إنه لذو حظ عظيم . وقال الذين أوتوا العلم ويلكم ثواب الله خير لمن آمن وعمل صالحا ولايلقاها الا الصابرون ، فخسفنا به وبداره الأرض فما كان له من فئة ينصرونه من دون الله وما كان من المنتصرين . وأصبح الذين تمنوا مكانه بالأمس يقولون ويكأن الله يبسط الرزق لمن يشاء من عباده ويقدر لولا أن من الله علينا لخسف بنا ويكأنه لا يفلح الكافرون . تلك الدار الآخرة نجعلها للذين لايريدون علوا فى الأرض ولا فسادا والعاقبة للمتقين »[1] .

ثالثا ــ ساهم فى سعادة معارفك واصدقائك

السعادة « كلمة » تغنى بها الشعراء والأدباء والمفكرون ، كلمة قلما خلا منها مؤلف أو كتاب .. كلمة تجدها دائما فى الأهازيج والأغانى والمواويل ، والدراما والملودراما والتراجيديا والكوميديا .. كلمة سهلة الاستعمال .. ولكنها بعيدة المنال عن التحقيق الا بعد جهد وتعب وكفاح سنين .

فالسعادة مصدرها ما نحس به فى داخلنا لا م[illegible] ثرات الخارجية وحينما تكون جميلا سوف ترى الوجود جميلا .

---

(١) القصص : ٧٩ ــ ٨٣ .

إن السعادة فى ـــ نظرى ـــ هى اسعاد الآخرين من الزملاء والأصدقاء والأقارب والاهل ... ان خبرا جميلا سارا تزفه إلى قلب صديق هو مشاركة منك فى اسعاده .. ان وقفة جادة فى يوم عسير بجانب زميل هو اسهام منك فى سعادته .. كما أن الاصلاح بين الناس سعادة ... التعاون فى البر والخير مع الناس يجلب السعادة .. اليسر سعادة ... الكلمة الطيبة سعادة .. الابتسامة الصافية سعادة . مشاركة الناس فى أفراحهم سعادة .. خلاصة القول أن السعادة تنتشر باشعتها هنا وهناك لتضفى علينا بشرا وسرورا مما يجعلنا نحيا فى « صحة نفسية » مقبولة وعيشة راضية ... كان من الممكن أن نشير الى أن منح الهدايا والعطايا يجلب السعادة ولكن ربما كان العكس . فالفرحة بهدية قيمة لاتستمر الا ساعات أو أيام ولكن موقفا نقفه بشهامة ومروءة وشرف مع صديق قد تستمر آثاره العمر كله . ومن ثم فالماديات لاتدوم بينما المعنويات والانسانيات تدوم كثيرا وكثيرا . إن فكرة الثواب والعقاب قد تصبح مجدية ومؤثرة فى المجال التطبيقى اذا اتسمت بالسرعة والفورية ، كما أن اثابة الطفل على كل عمل يجيده يجعله يتعود أن نقدم الهدايا له فى كل مناسبة ويعتقد بعد ذلك أن هذا حق مكتسب بينما كلمة التشجيع أهم بكثير من مثل هذه الماديات .

رابعا ــ أحبب عملك مهما كان

حياتنا بلا عمل عبء لايحتمل ، ومهما كان (العمل) صعبا الا انه يجعل للحياة قيمة وطعما لأن قيمة المرء بعمله وبما ينتجه أو يصنعه ... ومنذ قديم الزمان والانسان الفرد لا يقدر الا بعمله . خذ على سبيل المثال قول سيدنا عمر بن الخطاب : « أرى الرجل فيعجبنى فاذا قيل لا عمل له سقط من عينى » . هذا بالاضافة الى أن كل الأنبياء والرسل كانوا يعملون أعمالا مهنية أو حرفا بسيطة . كان سيدنا داود عليه السلام يعمل حدادا ، وكان كليم الله موسى عليه السلام يعمل أجيرا لدى سيدنا شعيب فى أرض مدين . كما أن سيدنا نوح عليه السلام كان يعمل نجارا . وكان سيدنا عيسى عليه السلام يعمل بالرعى كما كان خاتم الأنبياء والمرسلين محمد صلوات الله عليه وسلامه يعمل بالرعى والتجارة .

نعود ونقول أنه مع تعقد الحياة وتشابكها ، تعددت الأعمال والمهن وأمتص العمل جل وقت العاملين فيه ، ومن ثم تسرب الملل والسأم الى نفوس الافراد فضلا عن تعنت الرؤساء والمديرين . فكثرت التعقيدات المكتبية والأدارية والفنية ، وكان الضحية هنا هو العامل برغم المناداة باستخدام العلاقات الاجتماعية والانسانية واقامة النوادى والرحلات والأخذ بنظام الحوافو المادية .

وهنا نقول لاتجعل الملل يتسرب الى نفسك فعملك الحالى ربما كان اسهل وأفضل بكثير من أعمال أخرى ، فضلا عن أن كثير من الأفراد لايجدون عملا بالمرة ، نظرا للبطالة حينا أو عدم كفاءاتهم فى أى عمل مثلك احيانا أخرى . إن متاعب العمل ومسئولياته قد تجعل الفرد ينفر منه بسرعة ، ولكن الواجب يقتضى العمل منا أن نحب عملنا وأن نتعود على متاعبه وعقباته ومسئولياته . وهنا نتوقع أن نصل الى أن التعود على الصعاب يصبح سهلا يسيرا .. ويكتسب الفرد مناخ عمله القديم أو الحديث مهما كان .

خامسا ــ الرضا والقناعة

أن المصدر الأول للسعادة هو احساسنا بالرضا والقناعة ، فكم من أفراد كثيرين يعيشون فى قصور عالية ، ويقتنون كل ما أبدعته التكنولوجيا الحديثة وما وصلت اليه الحضارة من سيجار هافانا النادر ، الى السيارات الأمريكية الفاخرة . ولا يعرفون للسعادة طعما .. لماذا ؟ .

الجواب : لأنهم غير قانعين بما لديهم ويحسبون أن أشياء كثيرة مازالت تنقصهم ، ولاينقصهم الا الرضا والقناعة لو كانوا يعلمون ... مثال ذلك تلك الدول المتقدمة حضاريا وصناعيا وعلى رأسها السويد التى تتزايد معدلات الانتحار فيها عام اثر عام ، حيث لم يعد الفرد هناك راضيا عن حياته رغم قمة الرفاهية التى يحياها .

ويؤدى عدم الرضا فى نهاية الأمر الى الملل والضجر والسم فتصبح حياة الفرد لامعنى لها ، كما يعتقد الفرد جازما بأن حياته لامعنى لها وليست جديرة بالعيش

وشيئا فشيئا تضعف صلاته وعلاقاته الاجتماعية بالناس والمجتمع فيميل إلى العزوف عن الحياة بكل مباهجها وتراوده فكرة الانتحار ، فيسقط صريع الدمار والفراغ الانسانى ، لأنه لم يشعر بانسانيته يوما ما ، لقد أفسدته تكنولوجيا العصر وطغت عليه المادة وأعمته النظرة المادية لكل جوانب حياته « قتل الانسان ماأكفره »[1] يجحد دائما بنعمة خالقه ولا يرضى بما أفاء الله عليه من أرزاق وسعة العيش « إن الانسان لربه لكنود »[2] ولله فى خلقه شئون .

سادسا : ابتسم للناس والحياة

« ابتسم من فضلك » عنوان نقرأه كثيرا فى الصحف والمجلات كما تهدف معظم الافلام الكوميدية الى اضحاك الناس ورسم الابتسامات على وجوههم ، وتعمل معظم الصحف اليومية على ابراز الرسوم الكاريكاتورية ليتأملها الناس أثناء القراءة ، ويضحكون أو يسخرون من نقد اجتماعى لاذع أو هجوم على روتين عمل حكومى وهكذا ، ثم يأتى دور المسرح ليسهم هو الآخر فى علاج أمراضنا الاجتماعية بطريقة الابتسامة الساخرة أو النقد البناء .

والواقع أن الابتسامة تغير خلايا الجسم البشرى ، مما يؤدى الى التفكير السليم ومواجهة متاعب بصدر أرحب واسع . ومنذ قديم الزمان كان هناك من يطلقون عليه « مضحك الملك » ووظيفته كوظيفة مثير سار يؤدى الى استجابة الراحة والابتسامة ، وانعاش الملك وتجديد نشاطه ، لكى يحسن ادارة أحوال الرعية والشعب ، ولذلك فالابتسامة ضرورة لتسير الحياة حلوة سهلة .

ويروى أنه كان عند اليونان فيلسوفان يلقب أحدهما بالفيلسوف الضاحك والآخر بالفيلسوف الباكى كان أولهما يضحك من كل شيء ضحك جد أحيانا وضحك سخرية أحيانا ، يضحك من سخف الناس ومن وضاعتهم وحقارتهم ؛ ويبكى الثانى مما يضحك منه الأول .

وقرأت مرة قصة لطيفة أن بئرا ركب عليه دلوان ينزل أحدهما فارغا ويطلع الآخر ملآن ، فلما تقابلا فى منتصف البئر سأل الفارغ الملآن مم تبكى ؟ فقال

(١) عبس : ١٧ .
(٢) العاديات : ٦ .

ومالى لاأبكى ؟ أخذ الرجل مائى وسيعيدنى إلى قاع البئر المظلم !! وأنت لم تضحك وترقص فقال الفارغ : ومالى لاأضحك ؟ سأنزل البئر وأمتلىء ماء وأطلع إلى النور والضياء .

وقد اراد مؤلف القصة أن يصور نفس الموقفين اللذين وقفهما الفيلسوف الضاحك والفيلسوف الباكى ، وأن الحياة مليئة بأشخاص يتولون عملا واحدا ، غير أن هذا ينظر اليه من الجانب السار الفرح وذاك ينظر إليه من الجانب الحزين القابض .

فكن الفيلسون الضاحك ، ولاتكن الفيلسوف الباكى وجرب أن تلقى الحياة باسما ضاحكا أحيانا ولأجرب معك[1] .

سابعا ــ لاتغضب

كلنا يعلم أن الغضب آفة مذمومة مكروهة ألا أننا نغضب لاتفه الأسباب حينا وللحق حينا ، ونوع الغضب الأول مذموم والنوع الثانى مرغوب محبوب ، لأننا اذا غضبنا للحق ، فاننا نغضب لله والله هو الحق المبين .

والغضب من الشيطان وخلق الشيطان من نار ، وبذا فالغضب من نار . « فمن استفذته نار الغضب قد قويت فيه قرابة الشيطان حيث قال (خلقتنى من نار وخلقته من طين) وشأن الطين السكون والوقار ، وشأن النار التلظى والأستعار ، والحركلا والاضطراب »[2] .

وقد ذكر الغضب فى القرآن حين نقرأ قوله تعالى :

« اذ جعل الذين كفروا فى قلوبهم الحمية حمية الجاهلية فانزل الله سكينته على رسوله وعلى المؤمنين »[3] .

---

(١) أحمد أمين ــ فيض الخاطر ج١ ، ط٤ ــ مكتبة النهضة المصرية ١٩٤٨ ص ٧٦ .

(٢) الامام الغزالى ــ كتاب أحياء علوم الدين ــ الجزء التاسع ص ١٦٣٦

(٣) الفتح : ٢٦ .

وروى أبو هريرة أن رجلا قال يارسول الله مرنى بعمل وأقلل قال : « لاتغضب » ثم أعاد عليه فقال « لاتغضب » كما قال النبى صلى الله عليه وسلم « ليس الشديد بالصرعة ، وانما الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب » على أنه من علامات وأمارات المسلم الحق : « قوة فى دين ، وحزم فى لين وإيمان فى يقين ، وعلم فى حلم ، وكيس فى رفق ، واعطاء فى حق ، وقصد فى غنى ، وتجمل فى فاقة ، واحسان فى قدرة ، وتحمل فى رفاقه ، وصبر فى شدة لايغلبه الغضب ولاتجمح به الحمية ، ولا تغلبه شهوة ، ولا تفضحه بطنة ، ولايستخفه حرص ولاتقصر به نية ، فينصر المظلوم ، ويرحم الضعيف ، ولايبخل ولايبذر ، ولا يسرف ولايقتر ، يغفر اذا ظلم ، ويعفو عن الجاهل ، نفسه منه فى عناء ، والناس منه فى رخاء[١] .

ومن مثيرات الغضب : المزاح والفخار والغدر ، والبخل والمكر . وعن علاج الغضب يحدثنا معلم البشرية الأول محمد صلوات الله وسلامه عليه فيقول : « اذا غضب أحدكم فليتوضأ بالماء فانما الغضب من النار » .

ثامنا ــ لاتقلق

يعرف القلق Anxiety سيكولوجيا بأنه حالة من التوتر يشعر بها الفرد حين يعجز عن عمل شيء تجاه موقف رهيب ، سواء كان هذا الموقف داخليا أو خارجيا ، وفرق كبير وبون شاسع بين الخوف والقلق . فالأول (الخوف) مصدره معروف ومحدود وقد يسلك الفرد نحوه سلوكا غائبا فى النهاية . ـ

القلق يكون مصدره مبهمًا أى أنه لاشعورى ويعرف باسم « القلق العصابى » وهو أخطر أنواع القلق المرضية[٢] على أن هناك نوعا آخر يعرف باسم القلق الشائع ، وهو قلق مؤقت لاخوف منه كقلق الأم على وحيدها حين يتأخر عن حضوره الى المنزل . وقلق الطالب على نتيجة الامتحان ، وكذلك قلق المسافر حين

(١) المرجع السابق .

(1) Clarence J. Rowe, An outline of psychiarty, Six ed W.M. Brown Co. Publishers, U.S.A. 197pp. 23-48.

يتأخر القطار عن المعتاد ، أو قلق الزوجة المخلصة حين يتأخر زوجها عن موعد حضوره الى المنزل وهكذا .

والقلق نوع من الاضطرابات النفسيه يجلب الهم للانسان الفرد ، وعلينا أن نتغلب عليه بالإنهماك فى العمل المثمر المفيد والصبر على ضغوط الحياة ومتاعبها وهمومها . ويكفى أن نقتنع بما عندنا وان نعيش فى سلام ووئام مع نفوسنا ومع الناس ، وأن نكون من الذين يألفون ويؤلفون تحقيقا للحديث القدسى : « إن من عباد الله أناسا ما هم بأنبياء ولا شهداء ، يغبطهم الأنبياء والشهداء يوم القيامة بمكانهم من الله تعالى » قالوا : يارسول الله تخبرنا من هم ؟ .. قال : « هم قوم تحابوا بروح الله بينهم على غير أرحام بينهم . ولا أموال يتعاطونها . فوالله إن وجوههم لنور ، وإنهم لعلى نور ، ولا يخافون إن خاف الناس ،ولايحزنون اذا حزن الناس»[1] .

تاسعا ــ تأمل فى دنيا الله

اذا كان التأمل من سمات الفلاسفة والمفكرين ، فما أحق العابدين المؤمنين بهذه السمة التى تربطهم بخالق هذا الكون من أرض وسماء ، وقمر ونجوم وشمس وبحار ، ورياح وسحاب ، وجبال ووديان ، ونبات وحيوان ، وملاك وشيطان ، وجن وإنسان ، ما احقهم بالتأمل والنظر الى مخلوقات الله سبحانه وتعالى ... يحضنا ويعلمنا القرآن الكريم كيف ولماذا ننظر ونتأمل فى الكون والعالم فقد ورد الفعل « النظر » بمختلف مشتقاته حوالى مائة مرة فى القرآن الكريم لنقرأ معا :

« أو لم ينظروا فى ملكوت السموات والأرض » (الأعراف : ١٨٥)

« أفلم يسيروا فى الأرض فينظروا كيف كان عاقبة الذين من قبلهم ولدار الآخرة خير للذين اتقوا .. » (يوسف : ١٠٩)

« أفلم ينظروا الى السماء فوقهم كيف بنيناها وزيناها » (ق : ٦)

« أنظر كيف نبين لهم الآيات ... » (المائدة : ٧٥)

(١) سيد قطب ، نحو مجتمع اسلامى ــ الطبعة الثانية ــ دار الشروق ــ بيروت ١٧٥ ص : ٩٩ .

« انظر كيف نصرف الأيات لعلهم يفقهون ... » (الأنعام : ٦٥)

« أنظر كيف فضلنا بعضهم على بعض ... » (الاسراء : ٢١)

« قل سيروا فى الأرض فأنظروا كيف بدأ الخلق .. » (العنكبوت : ٢٠)

هذا قليل من كثر ، وغيض من فيض ، قد أشار اليه القرآن بشأن « التأمل » مما يحدو بنا الى الوقوف أمام عظمة الله وجبروته ، خاشعين مستضعفين ، اذ حينما تدرك النفس البشرية مركزها من هذا الكون الفسيح فانها تزداد ايمانا ، هذا اذا كانت تلك النفس نفسا مجاهدة تبحث عن الحق ليزيدها ايمانا وطاعة وحبا وتعظيما

عاشرا ـــ كن مؤمنا حقا

« اللهم انى أسألك ايماناً كايمان العجائز » .. دعوة دعاها عمر ابن الخطاب فتقبلها الله منه ولم لا ؟ وقد كان الفاروق عمر ثانى الخلفاء الراشدين ، وأكثر قومه فى زمانه عدلا وأقواهم ايمانا ، وأرهبهم جانبا ، وأعلاهم شأنا ، وأشرفهم نسبا ، وأوفرهم حصافة وبصيرة .

أخى القارىء كن مؤمنا بربك وبنفسك وبعملك وبوطنك ايمانا قويا كإيمان عمر الذى لم يتزعزع ، فكم من عقبات كئود زالت بفضل الايمان ، وكم من مشكلة محيرة حلت بفضل قوة الايمان ، وكم من طامة كبرى تحولت الى مسألة يسيرة الحل بفضل الايمان .. الحق نقول أن إيمانك بالنجاح هو نصف النجاح ، وإيمانك بالشفاء هو نصف الشفاء .

- لقد وردت لفظة الايمان ومشتقاتها ٨٤٢ مرة فى القرآن الكريم ، وهذا يدل على اهمية « الايمان والمؤمنين .. » الايمان الصادق والمؤمن الحق الذى لاتزحزحه عواصف الحياة قيد أنملة .

وهناك الكثير من مشتقات « الايمان » ، « والمؤمن » التى وردت فى كتاب الله الكريم نأخذ منها بعض الآيات البينات .

١ ــ القرآن الكريم .
٢ ــ أبو بكر محمد بن زكريا الرازى : الطب الروحانى ، جمع وتصحيح « بول كرواس » القاهرة ١٩٢٩ .
٣ ــ أبو بكر محمد بن زكريا الرازى : الحاوى فى الطب : الجزء الأول فى أمراض الرأس . جيد آباد الدكن ١٩٥٥ظ .
٤ ــ أبو حامد الغزالى : أحياء علوم الدين ــ الجزء السادس .
٥ ــ أبو الأعلى المودودى العدالة الإجتماعية ، حقيقتها وسبل تحقيقها ، مكتبة البيان ــ الكويت (ب .ت)
٦ ــ أحمد أمين ــ فيض الخاطر ، مكتبة النهضة المصرية ــ القاهرة ١٩٤٨ .
٧ ــ حامد زهران : قاموس علم النفس ، دار مطابع الشعب ــ القاهرة ١٩٧٢ .
٨ ــ خليل القشلان ، عوت الطويل « الاضطربات النفسية المصاحبة لاستعمال وسائل منع الحمل لدى السيدات » بحث منشوريا بالانجليزية ــ مجلة طنطا الطبية ــ المجلد الرابع ١٩٧٦ .
٩ ــ ديل كارنيجى : دع القلق وبدأ الحياة ــ تعريب عبد المنعم الزيادى . مكتبة الخانجى ــ القاهرة ١٩٥١ .
١١ ــ سيد قطب : نحو مجتمع إسلامى (الطبعة الثانية) دار الشروق ــ بيروت ١٩٧٥
١٢ ــ عباس محمود العقاد : مايقال عن الإسلام ــ كتاب الهلال ــ العدد ديسمبر ١٩٦٦ .
١٣ ــ عباس عوض ، عزت الطويل : استراتيجيات الارشاد النفسى لتعديل للسلوك الانسانى (مترجم) دار المطبوعات الجديدة ــ الاسكندرية ١٩٧٦ .

١٤ ــ عبد الغنى عبود : الله والانسان المعاصر « سلسلة الاسلام وتحديات العصر » ، دار الفكر العربى ــ القاهرة ١٩٧٧ .

١٥ ــ محمد البهى : الاسلام فى الواقع الايديولوجى المعاصر ــ دار الفكر ــ بيروت ١٩٧٠ . .

١٦ ــ محمد فؤاد عبد الباقى : المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم ــ مطابع الشعب القاهرة ١٩٥٥

١٧ ــ محمد قطب : دراسات فى النفس الانسانية ــ دار إحياء الكتب العربية ــ القاهرة ١٩٦٧

١٨ ــ مصطفى زيور : « محاضرة فى الاكتئاب النفسى » ــ مكتبة الانجلو المصرية ــ ٩٧٥ظ .

19 - Brenneeke H. John and Amiek G, Robert; Paychology. understanding yourself, Benzigar Bruce, London, 1975.

20 - Clarence J. Rowe, An outline of Psychiatry. six ed., W.M. C. Brown Co, Publishers, U.S.A.1976.

12 - David A. Hanburg and D. Bond, Psychology as a behavioral Seience, D, Hamburg, U.S.A. 1970

رقم الإيداع ١٩٨٨ / ٥٩٤١

الترقيم الدولي ٩-٠٧٦-١٢٠-٩٧٧